Deni Kurniadi
Suro Prapanca

Penjas Orkes

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas II

2

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Deni Kurniadi - Suro Prapanca   Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan   untuk SD/MI Kelas II

Deni Kurniadi
Suro Prapanca

Penjas Orkes

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas II

Penjas Orkes

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas II

Penulis : Deni Kurniadi
Suro Prapanca
Editor : Vina Meiriana
Ilustrasi dan Tata Letak : Ahmad Devitrah
Dede Gunawan
Titing Supartini
Hendi
Perancang Kulit : Edi Hernawan

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8
DEN
p

DENI Kurniadi
Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Suro Prapanca; editor, Vina Meiriana; ilustrator, Ahmad Devitrah...[et al.].-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 202 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 188
Indeks
Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah kelas II
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-036-8 (jil. 2o)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar)
I. Judul II. Suro Prapanca III. Vina Meiriana IV. Ahmad Devitrah 372.8

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh .....

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/ penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini.

Siswa pada dasarnya harus mengetahui bagaimana cara yang benar untuk hidup sehat. Untuk itu diperlukan buku ajar yang mampu memberikan tuntunan serta pengetahuan tentang hidup sehat tersebut.

Untuk itulah kami menyusun buku **Penjas Orkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) untuk SD/MI Kelas II** ini guna menjembatani antara keinginan siswa untuk hidup sehat dengan materi ajar tentang olahraga dan kesehatan jasmani. Sebagai buku ajar, maka buku ini disajikan dengan bahasa yang sederhana. Dengan demikian, memudahkan siswa untuk mempelajari konsep, dasar, serta mengembangkan kemampuan berolahraga.

Untuk memperjelas hal tersebut, maka setiap awal bab diberikan peta konsep dan kata kunci untuk memudahkan kamu dalam memahami dan mengingat kata-kata penting dalam bab tersebut.

Buku ini juga dilengkapi dengan latihan soal untuk mengulang kembali pemahamanmu tentang materi yang telah dipelajari. Dalam kegiatan belajar di kelas, di lapangan, atau pengembangan kemampuan berolahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya buku ajar ini, diharapkan siswa dapat memperoleh wawasan dan pengetahuan baru yang berguna bagi kehidupannya. Pada akhirnya, kehidupan bangsa yang sehat, cerdas, dan kuat pun dapat terwujud.

Penyusun

Sistematika Isi

Bab-bab dalam buku ini disusun dengan sistematika yang disusun untuk mempermudah siswa dalam mempelajari materi yang disajikan. Sistematika buku ini adalah sebagai berikut.

1. **Awal bab**
   Setiap bab diawali dengan ilustrasi baik gambar maupun aktivitas yang relevan dengan isi bab yang akan dipelajari.
2. **Peta konsep**
   Berisi konsep-konsep dari materi yang akan dipelajari serta hubungan antarkonsep.
3. **Kata Kunci**
   Berisi kata-kata penting yang menjadi kunci pembahasan dalam bab.
4. **Materi**
   Berisi uraian penjabaran SK/KD dalam bentuk materi ajar.
5. **Refleksi**
   Berisi kilasan pengetahuan dari uraian materi yang dipelajari.
6. **Kegiatan**
   Berisi percobaan atau pengamatan untuk membuktikan kebenaran konsep serta berisi kegiatan dan analisis yang harus dilakukan guna memecahkan suatu masalah.
7. **Latihan**
   Berisi soal-soal untuk menguji kemampuan siswa dalam memahami materi yang telah dipelajari.
8. **Rangkuman**
   Berisi pokok-pokok pembicaraan di dalam bab yang telah selesai dipelajari.
9. **Pelatihan Bab**
   Berisi soal-soal untuk melatih kemampuan siswa dalam menguasai materi dalam bab yang telah dipelajari.
10. **Latihan Semester**
    Berisi soal-soal pilihan ganda dan uraian untuk menguji pemahaman materi yang telah dipelajari siswa selama satu semester.
11. **Glosarium**
    Berisi daftar kata-kata sulit yang dijumpai di dalam buku. Glosarium dapat kamu gunakan sebagai kamus dalam mempelajari materi.
12. **Indeks**
    Berisi kata-kata atau istilah penting yang disertai dengan nomor halaman tempat kata atau istilah tersebut muncul.

Daftar Isi

Kata Pengantar iii
Kata Sambutan iv
Sistematika Isi v
Daftar Isi vi

Pelajaran 1 Permainan dan Aktivitas Jasmani 1
A. Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat yang Bervariasi dalam Permainan 3
B. Gerak Dasar Memutar, Mengayun, Menekuk Lutut dalam Berbagai Variasi Permainan 13
C. Gerak Dasar Melempar, Menangkap, Menendang dan Menggiring Pula ke Berbagai Arah 19
Rangkuman 27
Pelatihan 1 28

Pelajaran 2 Latihan Dasar Kebugaran Jasmani 31
A. Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai 33
B. Keseimbangan Statis dan Dinamis 39
C. Membiasakan Bergerak dengan Benar 47
Rangkuman 51
Pelatihan 2 52

Pelajaran 3 Senam Ketangkasan Dasar 55
A. Ketangkasan Sederhana Tanpa Alat 57
B. Senam Ketangkasan Menggunakan Alat Sederhana 63
Rangkuman 65
Pelatihan 3 66

Pelajaran 4 Keterampilan Dasar Ritmik 69
A. Gerak Ritmik ke Depan, Belakang, dan Samping Secara Berpasangan Diiringi Musik 71
B. Gerak Ritmik Diorientasikan dengan Ruang Secara Beregu Tanpa Musik 76
Rangkuman 83
Pelatihan 4 83

Pelajaran 5 Budaya Hidup Sehat 87
A. Menjaga Kebersihan Rambut, Hidung, dan Telinga 89
B. Memilih Makanan Bergizi 94
Rangkuman 96
Pelatihan 5 97

Pelatihan Akhir Semester 1 100

Pelajaran 6 Gerak Dasar Kebugaran Jasmani 105
A. Latihan Dasar untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Dada dan Otot Punggung 107
B. Latihan Dasar untuk Melatih Kelentukan Persendian Anggota Badan Bagian Atas 114
Rangkuman 121
Pelatihan 6 122

Pelajaran 7 Senam Ketangkasan Sederhana 125
A. Melompat, Melompat Sambil Berputar, dan Melompati Benda 127

B. Senam Ketangkasan Sederhana 131
Rangkuman 135
Pelatihan 7 136

Pelajaran 8 Keterampilan Dasar Ritmik 139
A. Gerak Ritmik Berpasangan Menggunakan dan Tanpa Alat 141
B. Gerak Ritmik Beregu Menggunakan atau Tanpa Musik 144
Rangkuman 147
Pelatihan 8 147

Pelajaran 9 Gerak Dasar Renang 151
A. Gerak Lengan dan Tungkai untuk Mengangkat Tubuh di Dalam Air 153
B. Keseimbangan Tubuh dan Penyelamatan Diri di Air 156
C. Mengapung, Menenggelamkan Diri, dan Bernapas di Dalam Air 158
Rangkuman 161
Pelatihan 9 162

Pelajaran 10 Kegiatan di Lingkungan Sekolah 165
A. Mengenal Lokasi/Denah Sekolah 167
B. Pendidikan Keselamatan 169
Rangkuman 171
Pelatihan 10 172

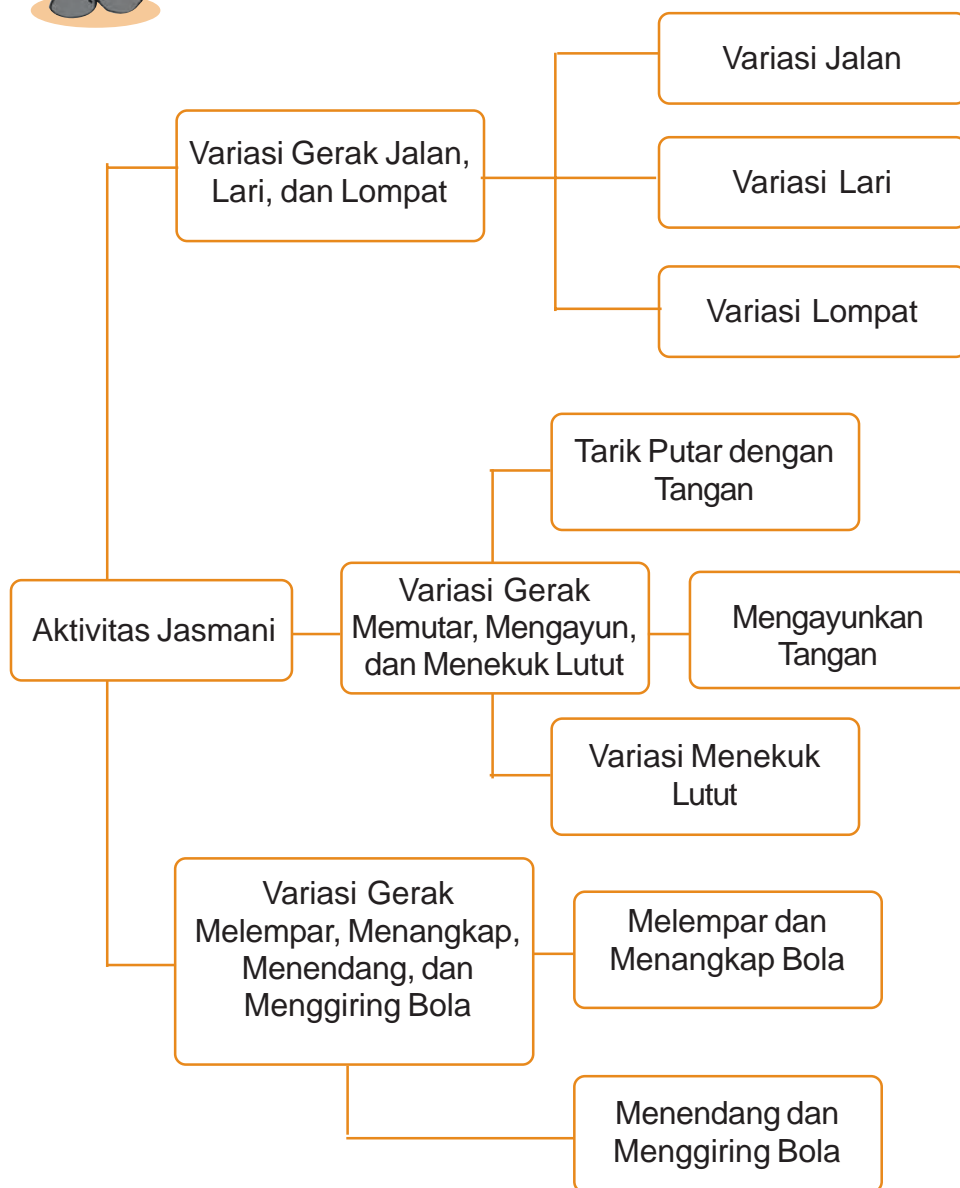
Pelajaran 11 Budaya Hidup Sehat 175
A. Menjaga Kebersihan Tangan dan Kaki 177
B. Mengenal Cara Makan Sehat 178
Rangkuman 180
Pelatihan 11 181

Pelajaran 1

Permainan dan Aktivitas Jasmani

Pendahuluan

Ayo berjalan jinjit.
Ayo berlari dengan lutut diangkat.
Ayo berlatih loncat-loncat berbagai arah.
Mari kita melakukan
variasi gerak jalan, lari, dan lompat.
Mari kita melakukan variasi gerak memutar,
mengayun, dan menekuk lutut.
Variasi gerak melempar, menangkap,
menendang, dan menggiring bola.

Peta Konsep

Kata Kunci

- Lempar
- Tangkap
- Giring
- Tekuk
- Variasi
- Gerak
- Tarik
- Ayun
- Putar
- Tendang

A Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lompat yang Bervariasi dalam Permainan

Gerak jalan, lari, lompat, dan
loncat merupakan gerak dasar
dalam cabang olahraga atletik.
Gerakan-gerakan ini jika dilatih
dengan tekun dan rajin
akan menguatkan otot-otot kaki,
supaya otot-otot kakimu kuat.
Marilah berlatih gerakan-gerakan
seperti berikut.

1 Variasi Jalan

Jalan jinjit (jalan dengan ujung kaki)
jalan jengke (bahasa Sunda)
jalan jengkeng (bahasa Jawa).
Lakukanlah gerakan seperti di bawah ini!
Berdiri tegak kedua tangan
di pinggang.
Pandangan melihat ke depan.
Berjalanlah dengan kedua ujung kaki,
sampai pada garis
yang telah ditentukan.

Gambar 1.1 *Siswa yang sedang berjalan jinjit/jengke*

2 Variasi Lari

Lari mengangkat lutut

Lakukanlah gerakan
seperti di bawah ini!
Berdiri tegak dengan
kedua tangan di samping badan.
Pandangan lurus ke depan.
Larilah ke depan
dengan lutut diangkat.
Kedua tangan bergerak bebas.
Larilah sampai garis yang telah
ditentukan oleh bapak guru.

Gambar 1.2 *Siswa sedang lari mengangkat lutut*

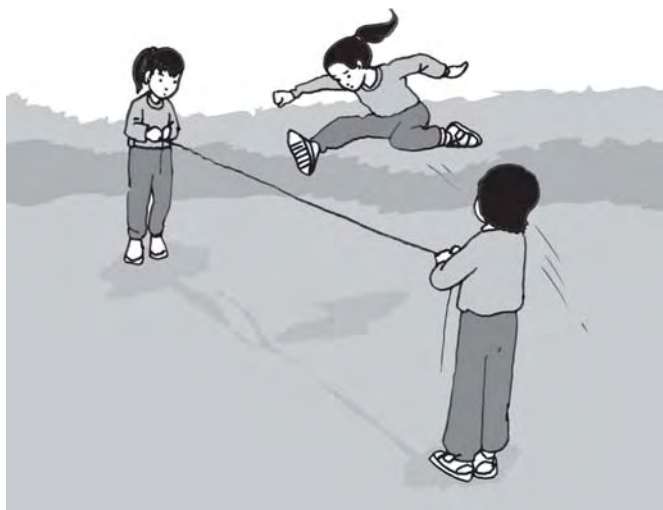
3 Variasi Lompat dan Loncat ke Berbagai Arah dengan Berbagai Kecepatan

- **Lompat kelinci mengikuti lingkaran**
  Lakukanlah gerakan
  seperti di bawah ini!

Berdiri tegak dengan kedua tangan
di depan dada.
Kedua kaki selebar bahu.
Pandangan lurus ke depan.
Lompatlah seperti kelinci ke depan,
mengikuti lingkaran yang telah dibuat
oleh bapak/ibu gurumu.

Gambar 1.3 *Siswa melakukan variasi lompat dan loncat*

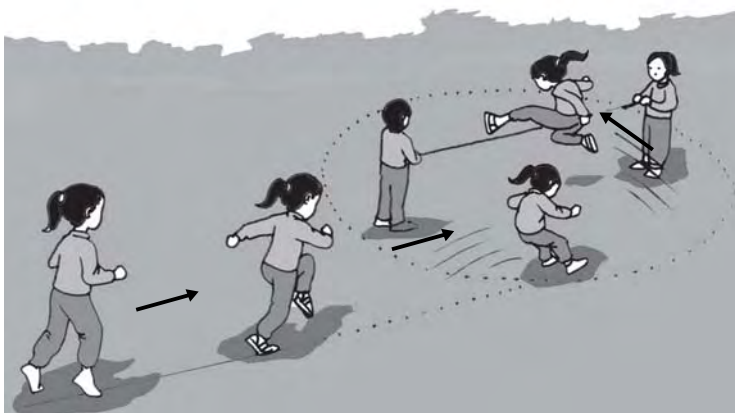
- **Meloncati tali karet**

  Lakukanlah gerakan seperti di bawah ini!
  Berdiri tegak kedua kaki dibuka.
  Kedua tangan di samping badan.
  Pandangan lurus ke depan.
  Kedua kaki ditekuk sedikit.
  Loncatilah tali yang berada di depan,
  lalu mendaratlah dengan kedua kakimu.

Gambar 1.4 *Siswa sedang meloncati tali karet*

4 Variasi Jalan, Lari, Lompat, dan Loncat dengan Berbagai Arah dalam Sirkuit

Lakukanlah gerakan-gerakan
seperti di bawah ini!

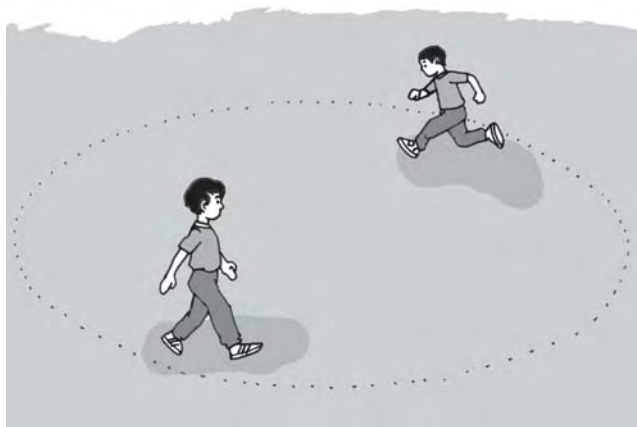
Berdiri tegak dengan kedua tangan
di samping badan.
Pandangan lurus ke depan
Setelah mendengar aba-aba peluit *pertama*,
berjalanlah ke depan
dengan ujung kaki.
Kemudian, menelusuri garis lurus
atau balok keseimbangan
sampai garis batas.
Setelah mendengar aba-aba peluit *kedua*,
kemudian berbalik arah lari
dengan mengangkat lutut

sampai garis batas.
Setelah mendengar aba-aba peluit *ketiga*,
lakukanlah lompat kelinci
dengan mengikuti lingkaran.
Setelah mendengar aba aba peluit *keempat*,
larilah menuju tali karet
dan meloncat.

Gambar 1.5 *Siswa melakukan variasi jalan, lari, lompat, dan loncat*

5 Berjalan dan Berlari Mengubah Arah dengan Isyarat

Latihan berjalan dan berlari mengubah arah
akan melatih kita menjadi lincah, gesit,
dan cepat. Hal paling penting adalah
melatih pendengaran dan kecepatan berpikir,
untuk mengubah arah,
setelah mendengar isyarat suara peluit
dari bapak/ibu guru olahraga.

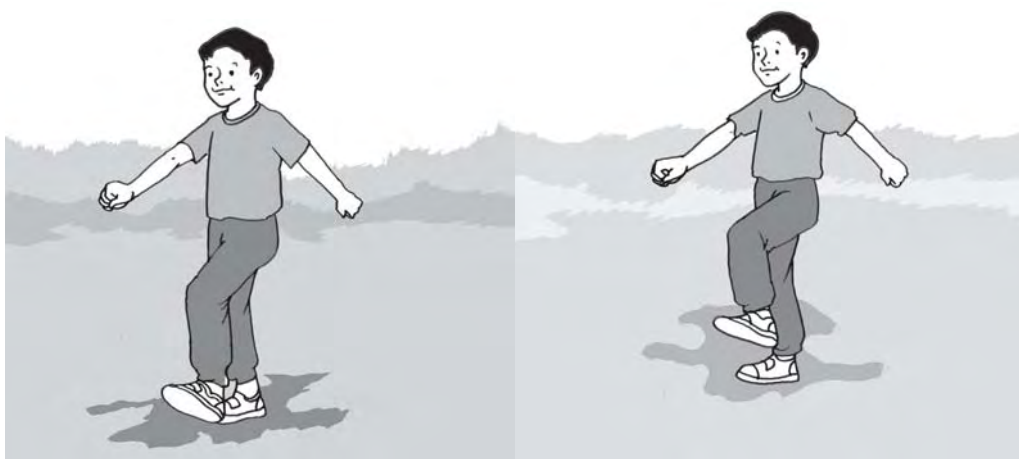
Lakukanlah latihan berjalan dan berlari
mengubah arah seperti berikut ini!

Berdiri lalu berpegangan tangan
dengan temanmu
sampai membentuk lingkaran.
Kemudian, berdiri tegak
dengan badan menghadap ke tengah lingkaran.
Setelah mendengar
aba-aba peluit satu kali,
berjalanlah dalam lingkaran
ke arah kanan.
Setelah mendengar
aba-aba peluit kedua,
berjalanlah dengan membalikkan badan
ke arah kiri.

Gambar 1.6 *Siswa berjalan/lari dalam lingkaran*

Kemudian lakukan
dengan berulang-ulang.
Untuk latihan lari, lakukanlah seperti
langkah-langkah latihan berjalan.
Lakukanlah sampai beberapa kali

6 Mengombinasikan Gerak Jalan, Lari, dan Lompat

Lakukanlah gerakan jalan, lari,
dan lompat seperti di bawah ini!

- **Jalan di tempat**
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  Berdiri tegak dengan kedua tangan
  di samping badan.
  Pandangan mata lurus ke depan.
  Lakukan jalan di tempat dengan mengangkat
  kaki kanan dan kaki kiri.
  Kedua tangan mengepal
  dan diayunkan secara berirama.
  Mengangkat kaki kiri,
  maka ayunkan tangan kanan.
  Mengangkat kaki kanan,
  maka ayunkan tangan kiri.
  Dilakukan sampai hitungan 10 (sepuluh).

Gambar 1.7 *Siswa sedang jalan di tempat dengan mengayunkan kedua tangan mengepal berirama*

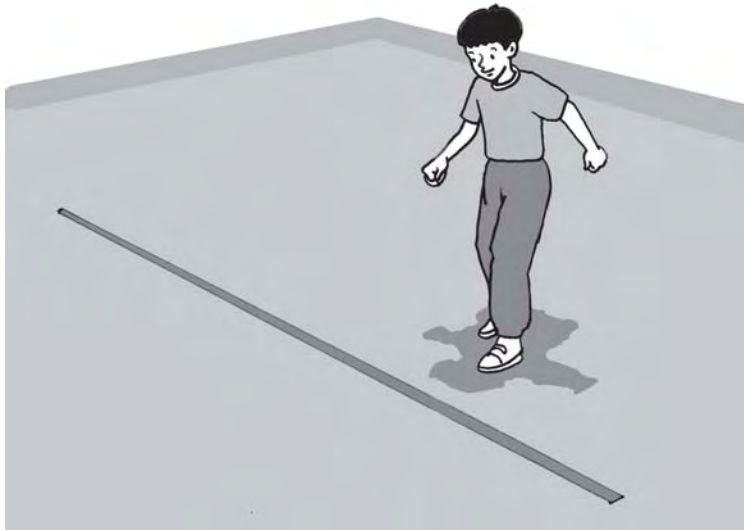
- **Lari menuju batas**

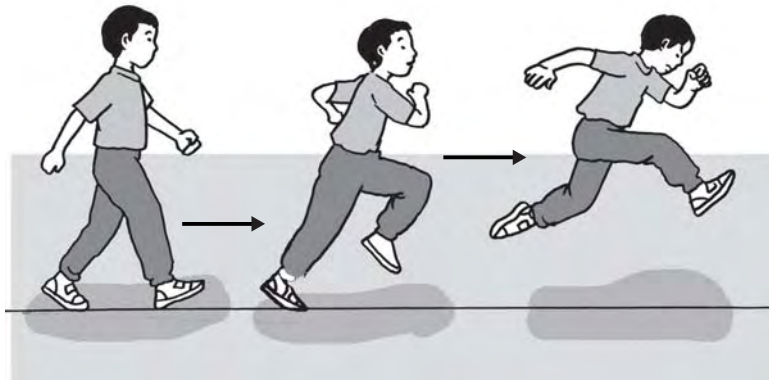
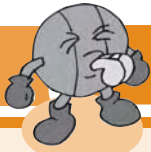
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  Berdiri tegak
  dengan kedua kaki rapat.
  Pandangan mata ke depan.
  Kaki kiri/kanan berada di depan.
  Kaki yang lainnya
  berada di belakang
  Larilah menuju garis batas
  yang telah dibuat oleh
  bapak/ibu guru olahragamu.
  Lakukanlah secara bergantian
  dilakukan 5 sampai 10 kali balikan

Gambar 1.8 *Siswa sedang lari menuju garis batas*

- **Melompati garis**

  Cara melakukannya sebagai berikut:
  Berdiri tegak.
  Kedua kaki dibuka selebar bahu.
  Kedua tangan
  berada di samping badan.
  Kemudian berdiri tegak di belakang

garis batas lompat.
Setelah mendengar aba-aba peluit
dari bapak/ibu guru olahragamu,
lompatilah garis batas yang ada di depanmu.
Jangan sampai menginjaknya.
Mendaratlah dengan kedua kaki ditekuk.

Gambar 1.9 *Siswa yang sedang berdiri di depan garis (melakukan persiapan melompati garis)*

- **Kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat**
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  Berdiri tegak di belakang garis batas.
  Mendengar aba-aba peluit *kesatu,*
  berjalanlah di tempat sampai 10 hitungan.
  Mendengar aba-aba peluit *kedua,*
  larilah sampai batas yang ditentukan,
  Mendengar aba-aba peluit *ketiga,*
  lompatlah pada garis lompat.
  Jangan sampai menginjak garis.

Gambar 1.10 *Siswa melakukan kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat*

Kegiatan 1A

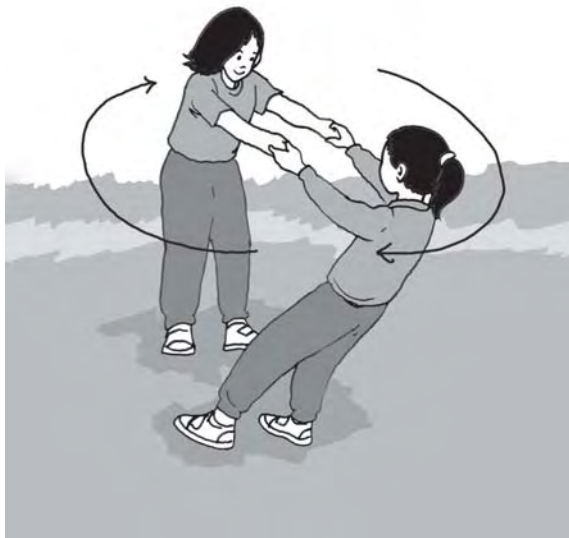
1. Lakukanlah jalan jinjit atau
   jalan dengan ujung kaki,
   dengan kedua tangan di pinggang,
   pandangan ke depan
   sampai garis batas!
2. Lakukanlah lari dengan mengangkat lutut,
   gerakan kedua tangan bebas,
   sampai garis batas!
3. Lakukanlah lompat kelinci mengikuti lingkaran,
   dengan kedua tangan di pinggang!
4. Lakukanlah lompat tali karet,
   dengan menekuk kedua kaki!
5. Lakukanlah variasi jalan, lari, lompat
   dan loncat dengan berbagai arah
   dalam sirkuit!

Gerak Dasar Memutar, Mengayun, Menekuk Lutut dalam Berbagai Variasi Permainan

1 Tarik dan Putar dengan Satu/Dua Tangan

- **Tarik menarik satu tangan dan berputar**
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  Berdiri saling berhadapan,
  masing-masing tangan kanan
  berada di depan.
  Tangan kanan saling bersalaman
  dengan berpegangan erat.
  Setelah mendengar
  aba-aba peluit *pertama,*
  lakukanlah saling tarik menarik!
  Setelah mendengar
  aba-aba peluit *kedua,*
  berputarlah sambil berpegangan tangan.
  Diusahakan jangan sampai lepas.
  Lakukanlah gerakan ini berulang-ulang!

Gambar 1.11 *Siswa sedang tarik-menarik satu tangan dan berputar*

- **Tarik menarik dua tangan dan berputar**
  Cara melakukannya seperti tarik menarik
  satu tangan.
  Tapi, latihan ini dilakukan dengan
  dua tangan saling berpegangan erat.
  Diusahakan jangan sampai lepas.
  Jika lepas, salah satu dari temanmu
  akan ada yang jatuh.

Gambar 1.12 *Siswa sedang tarik-menarik dua tangan dan berputar*

2 Mengayunkan Satu dan Dua Lengan

- **Mengayunkan satu tangan ke depan dan ke belakang**
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat
  dibuka selebar bahu.
  Kedua tangan berada
  di samping badan.
  Pandangan mata ke depan.

Hitungan 1:
Ayunkan tangan kanan ke depan lurus,
lalu tangan kiri diayunkan
ke belakang lurus.
Kedua kaki mengeper/ditekuk sedikit.

Hitungan 2:
Ayunkan tangan kiri ke depan lurus,
lalu tangan kanan diayunkan
ke belakang lurus.
Kedua kaki mengeper/ditekuk sedikit.
Lakukanlah sampai 8 hitungan!

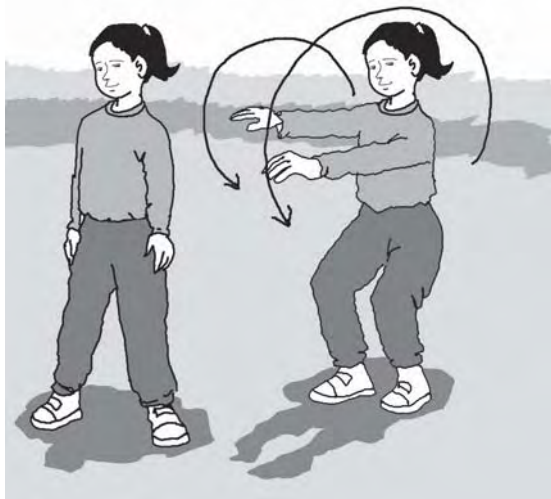
Gambar 1.13 *Siswa sedang melakukan ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang*

- **Mengayunkan dua lengan ke depan, ke belakang, dan ke samping**

  a. Mengayun dua lengan
  ke depan dan belakang
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  Berdiri tegak dengan kedua kaki
  dibuka selebar bahu.
  Kedua tangan berada

di samping badan.
Pandangan mata ke depan.

Hitungan 1:
Ayunkan kedua tangan lurus ke depan,
kedua kaki mengeper/ditekuk sedikit.

Hitungan 2:
Ayunkan kedua tangan
lurus ke belakang,
kedua kaki mengeper/ditekuk sedikit.
Lakukanlah sampai 8 hitungan!

Gambar 1.14 *Siswa sedang melakukan ayunan dua lengan ke depan dan ke belakang*

b. Mengayun dua tangan ke samping
Cara melakukannya sebagai berikut:
Berdiri tegak dengan kedua kaki
dibuka selebar bahu.
Kedua tangan
berada di samping badan.
Pandangan mata ke depan.

Hitungan 1:
Ayunkan dua tangan
lurus ke samping kanan,
kedua kaki mengeper/ditekuk sedikit.
Hitungan 2:
Ayunkan kedua tangan
ke samping kiri,
kedua kaki mengeper/ditekuk sedikit.
Lakukanlah sampai 8 hitungan!

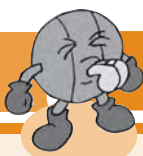
Gambar 1.15 *Siswa sedang melakukan ayunan dua lengan ke samping kanan dan kiri*

Menekuk Lutut dalam Berbagai Variasi

Dalam lomba lari maupun lomba jalan,
biasanya terdapat kata start.
Kata start artinya mulai
atau permulaan akan melakukan
lomba lari atau jalan.
Biasanya kita harus berada
di belakang garis start,

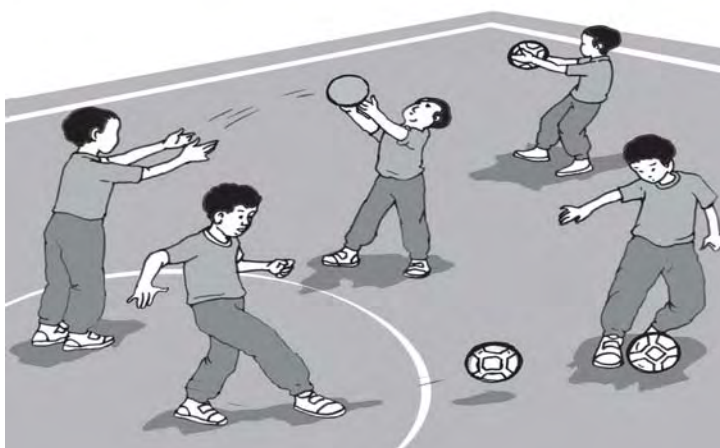
sebelum ada aba-aba
bersedia, siap, dan mulai.
Untuk aba-aba mulai,
bisa diganti dengan suara pistol,
peluit, dan alat yang lainnya.

Untuk latihan menekuk lutut
dengan berbagai variasi, kita berlatih
dengan bermain kucing jongkok.
Cara melakukannya sebagai berikut:
Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.
Setiap kelompok menentukan
seorang yang menjadi kucing.
Kucing harus berada di tengah kelompok
Siswa yang lain dikejar
oleh sang kucing.
Apabila dikejar sang kucing,
siswa bisa jongkok.
Apabila tidak sempat melakukan jongkok,
maka siswa yang dikejar menjadi kucing.
Lakukan latihan ini selama 15 menit.
Perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.16 *Siswa bermain kucing jongkok di halaman sekolah*

Kegiatan 1B

1. Lakukanlah gerakan tarik-menarik berpasangan sambil berputar!
2. Lakukanlah gerakan memutar satu lengan ke arah depan dan belakang secara bergantian 2 x 8 hitungan!
3. Lakukanlah gerakan memutar dua lengan ke arah depan dan belakang sebanyak 2 x 8 hitungan!
4. Lakukanlah gerakan menekuk lutut dengan cara bermain kucing jongkok secara beregu dengan teman-temanmu!

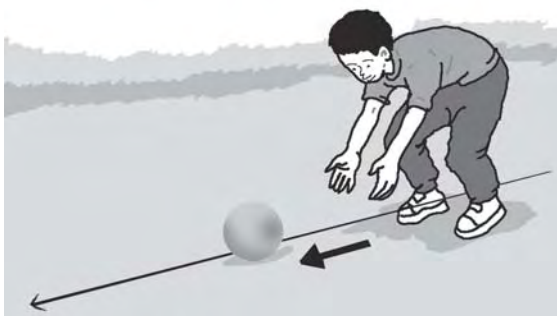
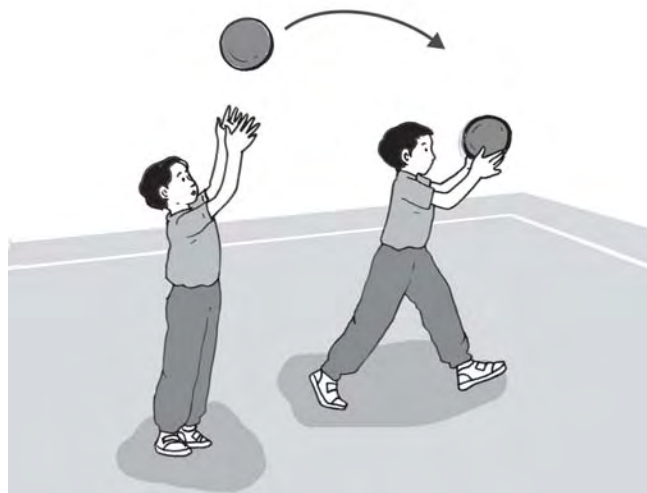
C Gerak Dasar Melempar, Menangkap, Menendang, dan Menggiring Bola ke Berbagai Arah

Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 1.17 *Beberapa orang siswa sedang melempar bola, menangkap bola, menendang bola, dan menggiring bola.*

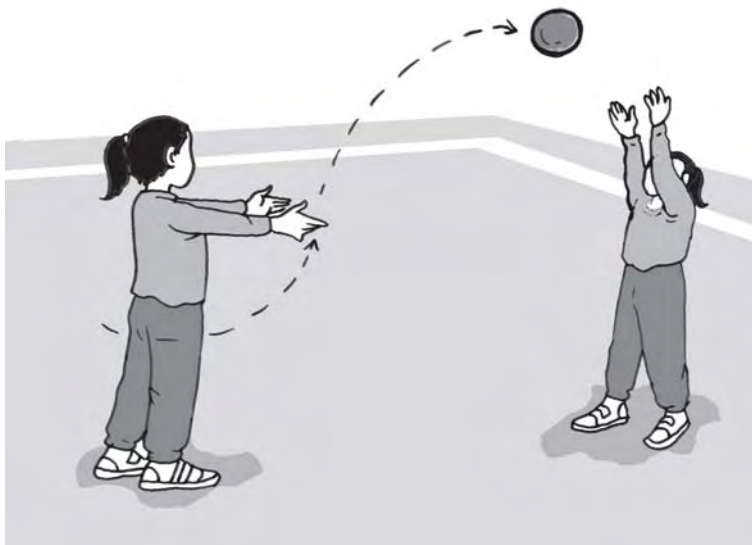
Jika kamu ingin menguasai
permainan bola seperti
pada gambar di atas,
kamu harus pandai melakukan
gerakan-gerakannya.
Agar kamu dapat menguasai
gerakan-gerakannya,
marilah berlatih dengan teman-temanmu,
caranya sebagai berikut:

1 Latihan Melempar dan Menangkap Bola

- **Melempar bola dengan cara menggelindingkan**
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  - Berdiri di belakang garis sambil memegang bola.
  - Gelindingkan bola ke arah depan, sampai garis yang telah ditentukan.
  - Setelah sampai melewati garis, ambillah dan gelindingkan kembali ke arah garis pada waktu mulai.
  - Lakukanlah latihan ini secara berulang-ulang, sampai kamu mahir melakukannya.

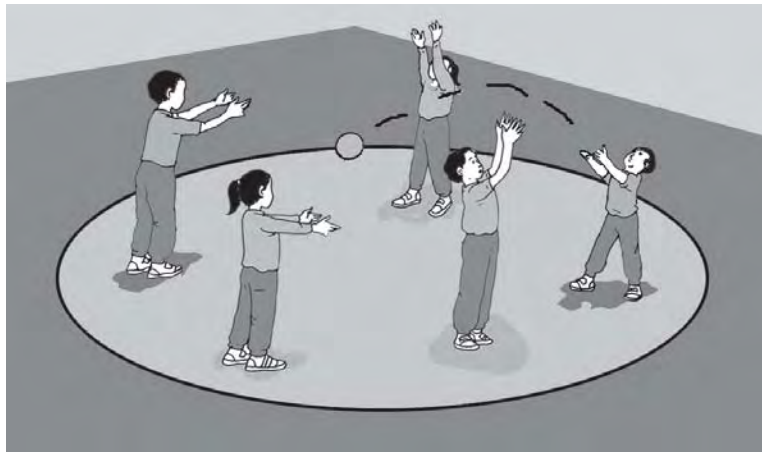
Gambar 1.18 *Siswa sedang menggelindingkan bola dari garis permulaan sampai garis akhir*

- **Melempar bola sendiri dan menangkapnya sambil berjalan**
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  - Berdiri sambil memegang bola di depan dada.
  - Setelah mendengar aba-aba berjalan, lemparkanlah bola ke atas dan tangkap kembali.
  - Lakukanlah gerakan ini sampai batas garis akhir yang telah ditentukan.
  - Lakukanlah dengan temanmu secara bergantian
  - Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 1.19 *Siswa sedang melempar bola ke atas dan menangkapnya sambil berjalan*

- **Melempar dan menangkap bola berpasangan**
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  - Berdirilah dengan cara berhadapan dengan temanmu.
  - Salah seorang dari kamu memegang bola.

- Lemparkanlah bola ke arah temanmu dengan cara dilambungkan.
- Teman kamu berusaha menangkapnya.
- Lakukanlah gerakan ini dengan cara bergantian.
- Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 1.20 *Lempar tangkap bola secara berpasangan*

- **Melempar dan menangkap bola dengan bermain kucing bola**

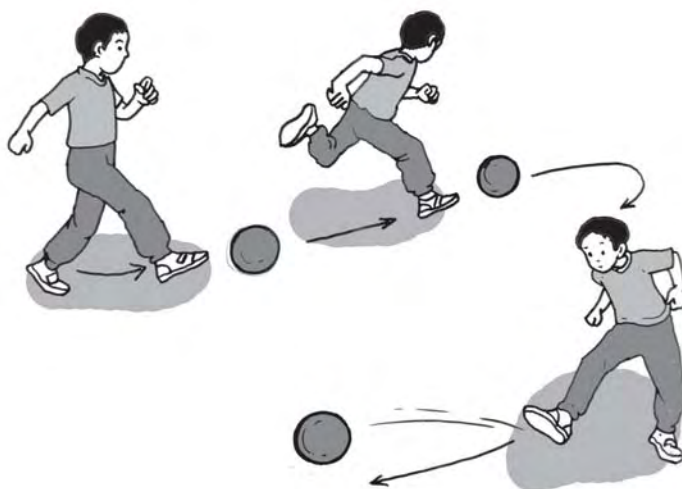
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  - Carilah temanmu sebanyak 5 sampai 10 orang.
  - Tentukanlah salah satu temanmu untuk menjadi kucing.
  - Buatlah lingkaran bersama temanmu.
  - Temanmu yang ditunjuk menjadi kucing berusaha mengejar dan menangkap bola.
  - Temanmu yang tidak menjadi kucing berusaha melempar bola ke teman yang lain.

- Temanmu yang mendapat lemparan bola, berusaha melemparkannya lagi ke teman yang lain
- Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 1.21 *Bermain kucing bola dalam lingkaran.*

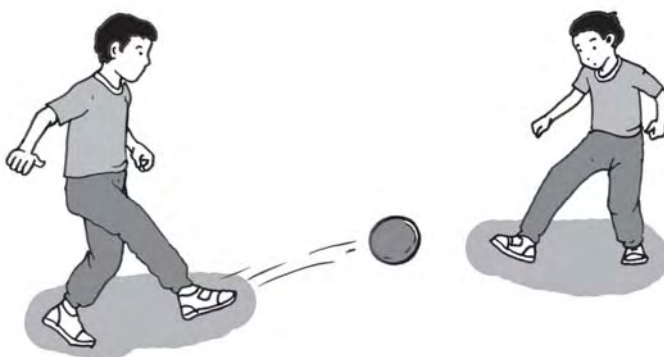
2 Latihan Menendang dan Menggiring Bola

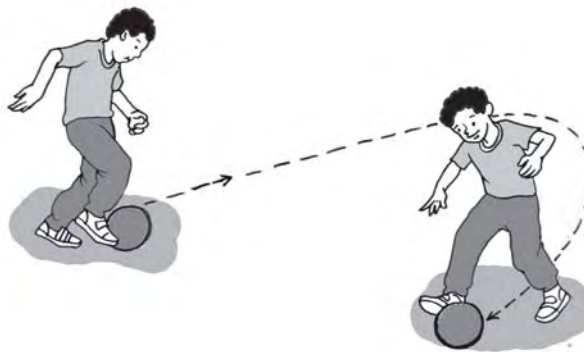
- **Menendang bola ke arah depan bolak-balik**

  Cara melakukannya sebagai berikut:
  - Berdiri di belakang bola sepak yang diletakkan di depan kamu.
  - Pandangan ke arah bola yang akan ditendang
  - Setelah mendengar aba-aba, tendanglah bola ke arah depan
  - Larilah mengikuti bola yang telah ditendang olehmu.
  - Kemudian ambil dan simpan kembali di garis batas.
  - Setelah itu, tendang kembali ke arah depan.
  - Lakukanlah dengan cara bergantian dengan teman-temanmu.

- Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 1.22 *Menendang bola ke arah depan bolak-balik*

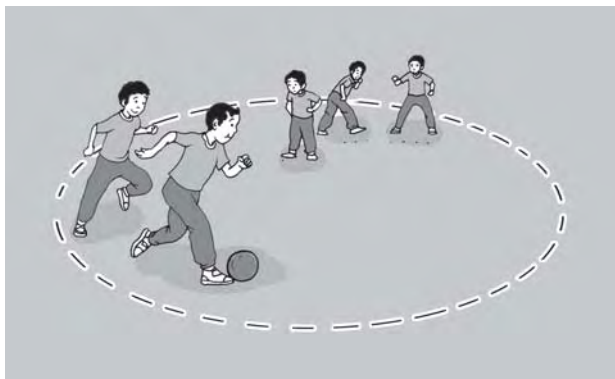
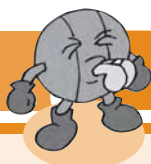
- **Menendang bola berpasangan**

  Cara melakukannya sebagai berikut:
  - Berdirilah secara berpasangan dan berhadapan dengan temanmu.
  - Tendanglah bola ke arah depan temanmu.
  - Lakukanlah secara bergantian.
  - Lakukanlah seperti pada gambar di bawah ini!

Gambar 1.23 *Menendang bola secara berpasangan.*

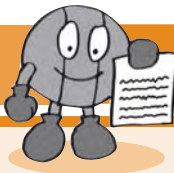
- **Menggiring bola ke arah depan bolak-balik**
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  - Berdirilah di belakang bola yang berada di depanmu
  - Giringlah bola ke arah depan, secara bergantian oleh kaki kiri atau kanan sampai garis batas
  - Baliklah kembali menuju garis awal.
  - Lakukanlah seperti pada gambar di bawah ini!

Gambar 1.24 *Menggiring bola secara bolak-balik*

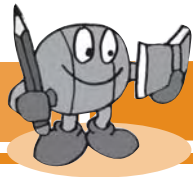
- **Menendang dan menggiring bola dengan bermain kucing bola**
  Cara melakukannya sebagai berikut:
  - Carilah temanmu sebanyak 5 sampai 10 orang.
  - Tentukan salah satu temanmu untuk menjadi kucing.
  - Buatlah lingkaran bersama temanmu.
  - Temanmu yang ditunjuk menjadi kucing berusaha mengejar dan menangkap bola.
  - Temanmu yang tidak menjadi kucing berusaha memainkan bola dengan cara menendang dan menggiring bola ke teman yang lain.
  - Temanmu yang mendapatkan bola,

berusaha menendang dan menggiringnya lagi ke teman yang lain.

- Perhatikan gambar di bawah ini

Gambar 1.25 *Menendang dan menggiring bola dengan bermain kucing bola.*

Kegiatan 1C

1. Lakukanlah gerakan melempar bola dengan cara menggelindingkan!
2. Lakukanlah gerakan melempar bola sendiri dan menangkapnya sambil berjalan!
3. Lakukanlah gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan!
4. Lakukanlah gerakan melempar dan menangkap bola dengan bermain kucing bola!
5. Lakukanlah gerakan menendang bola ke arah depan bolak-balik!
6. Lakukanlah gerakan menendang bola berpasangan!
7. Lakukanlah gerakan menggiring bola ke arah depan bolak-balik!
8. Lakukanlah gerakan menendang dan menggiring bola dengan bermain kucing bola!

Lakukan variasi gerak jalan, lari, dan lompat.
Lakukan variasi gerak mengayun dan memutar serta menekuk lutut.
Lakukan variasi gerak melempar, menangkap, menendang, dan menggiring bola.
Lakukan gerakan di atas sambil bermain.

Rangkuman

- Jalan, lari, dan lompat merupakan gerak dasar dalam cabang olahraga atletik.
- Melatih gerak jalan, lari, dan lompat. akan membuat otot-otot kakimu lebih kuat.
- Latihan berjalan dan berlari mengubah arah akan melatih kegesitan dan kecepatan.
- Untuk menguasai permainan bola kamu harus mampu melakukan gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menggiring bola.

Pelatihan 1

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar!

1. Gerakan jalan, lari, lompat, dan loncat termasuk gerak dasar cabang olahraga ....
   a. permainan
   b. bela diri
   c. atletik
2. Gerakan jalan, lari, lompat, dan loncat jika berlatih dengan tekun akan menguatkan otot ....
   a. kaki
   b. lengan
   c. pinggang
3. Dalam latihan variasi jalan, berjalan menggunakan ....
   a. ujung jari
   b. ujung kaki
   c. ujung sepatu
4. Pada latihan jalan jinjit, pandangan mata ke depan dan kedua tangan berada di ....
   a. pinggang
   b. samping badan
   c. samping kanan
5. Latihan lari mengangkat lutut, lari sampai ... yang ditentukan.
   a. lapangan permainan
   b. lapanan bola
   c. garis batas

6. Latihan mengubah arah dengan isyarat yang paling penting adalah melatih ....
   a. pendengaran
   b. penglihatan
   c. perasaan
7. Kecepatan berpikir untuk mengubah arah terjadi pada saat mendengar ....
   a. isyarat peluit
   b. suara-suara
   c. bunyi-bunyian
8. Latihan memutar lengan dapat dilakukan ke depan dan ke ....
   a. belakang
   b. samping
   c. pinggir
9. Latihan memutar lengan sambil bergerak, mula-mula kedua kaki ....
   a. dibuka
   b. dirapatkan
   c. digeserkan
10. Latihan memutarkan badan dilakukan sambil ... di tempat.
   a. berlari
   b. berlutut
   c. loncat-loncat

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Sebelum melakukan lari menuju batas, kedua kaki berada di belakang garis ....
2. Latihan kombinasi gerak jalan,
   lari, dan lompat,
   bila ada aba-aba peluit pertama,
   melakukan gerakan . . . sampai 10 hitungan.

3. Latihan memutar lengan
bahu kita akan menjadi ....
4. Latihan menekuk lutut dapat dilakukan
dengan bermain ....
5. Latihan menekuk lutut bertujuan
agar lutut menjadi ....

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak manipulatif? Jelaskan!
2. Jelaskan dan tuliskan gerakan apa saja yang termasuk gerak manipulatif!
3. Apa yang kamu lakukan, setelah kamu mahir memantulkan bola dengan satu tangan?
4. Apa yang kamu lakukan, apabila teman kamu melambungkan bola ke arah kamu?
5. Jelaskan latihan menahan bola yang paling mudah dilakukan!

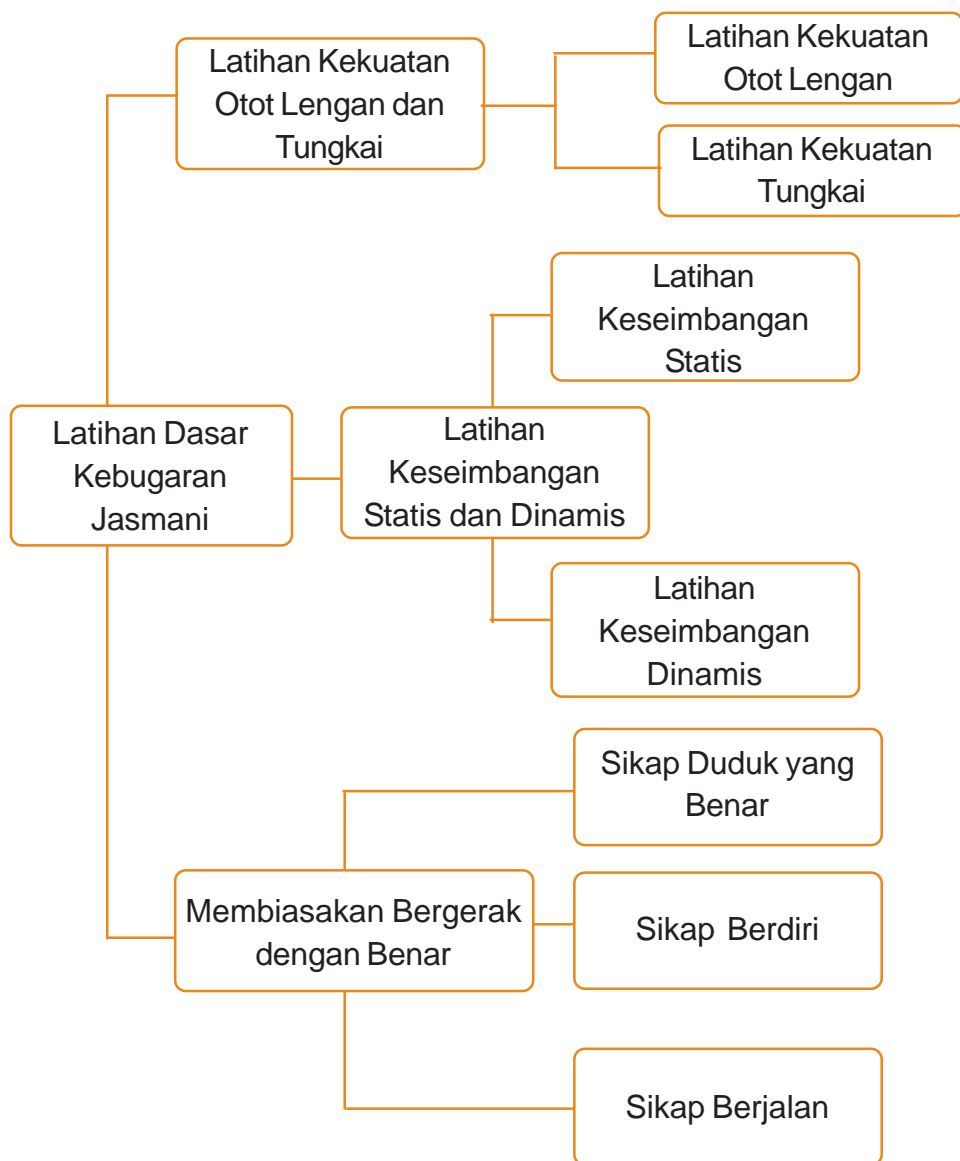
Pelajaran 2

Latihan Dasar Kebugaran Jasmani

Pendahuluan

Ayo melatih otot lengan dan tungkaimu.
Ayo melatih keseimbangan
dengan latihan keseimbangan
statis dan keseimbangan dinamis.
Mari kita membiasakan bergerak
dengan posisi dan sikap yang benar.

Peta Konsep

- Latihan Dasar Kebugaran Jasmani
  - Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai
    - Latihan Kekuatan Otot Lengan
    - Latihan Kekuatan Tungkai
  - Latihan Keseimbangan Statis dan Dinamis
    - Latihan Keseimbangan Statis
    - Latihan Keseimbangan Dinamis
  - Membiasakan Bergerak dengan Benar
    - Sikap Duduk yang Benar
    - Sikap Berdiri
    - Sikap Berjalan

Kata Kunci

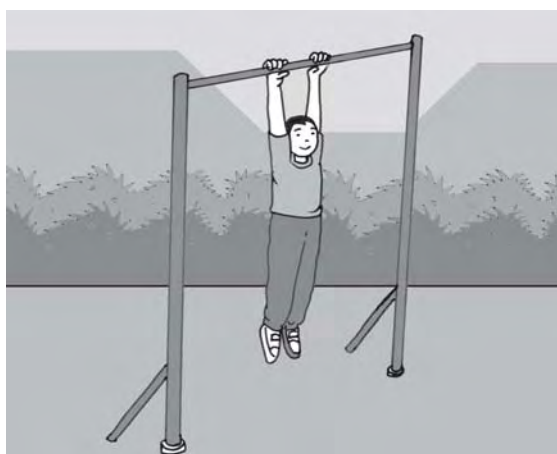
- Otot	- Statis	- Sikap
- Kuat	- Dinamis	- Tubuh
- Keseimbangan	- Gerak	

Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai

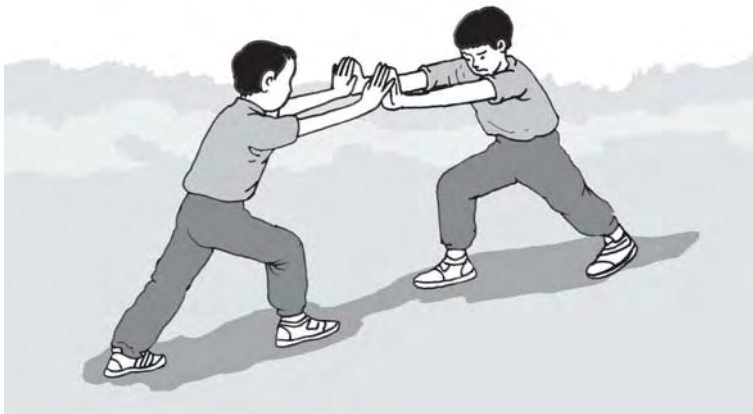
Apakah kamu pernah mengangkat
benda-benda yang berat?
Agar kamu memiliki kekuatan dan
dapat mengangkat benda yang berat,
maka kamu dapat berlatih
dengan latihan-latihan di bawah ini!

Latihan Kekuatan Otot Lengan

- **Menggantung dengan dua tangan**

  Cara melakukannya sebagai berikut:
  - Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
  - Kedua tangan diluruskan ke atas.
  - Kemudian kedua tangan memegang palang tunggal.
  - Setelah badan menggantung di tiang, pertahankanlah sampai 10 hitungan
  - Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 2.1 *Menggantung pada palang tunggal*

- **Dorong-mendorong tangan**

  Cara melakukannya sebagai berikut:
  - Berdiri berhadapan dan saling berpegangan tangan.
  - Tangan kanan bertemu dengan tangan kiri.
  - Tangan kiri bertemu dengan tangan kanan.
  - Masing-masing kaki kanan berada di depan.
  - Setelah mendengar aba-aba peluit *pertama,* lakukanlah gerakan saling dorong sampai terdengar aba-aba peluit *kedua,* lalu berhenti
  - Lakukanlah gerakan ini berulang-ulang!
  - Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 2.2 *Dorong-mendorong dengan kedua tangan*

- **Dorong-mendorong pundak**

  Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
  - Berdiri saling berhadapan.
  - Tangan kanan dan tangan kiri saling memegang pundak temannya.

- Masing-masing kaki kiri berada di depan.
- Ketika mendengar aba-aba peluit *pertama,* lakukanlah gerakan saling mendorong sampai terdengar aba-aba peluit *kedua,* lalu berhentilah.
- Lakukanlah gerakan ini berulang-ulang!
- Perhatikan gambar di bawah ini!

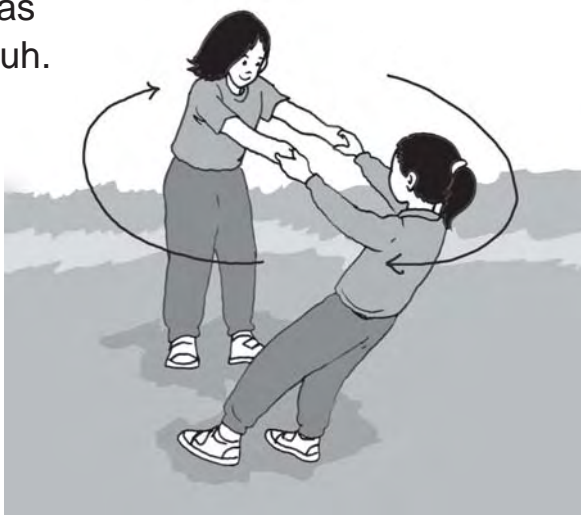
Gambar 2.3 *Dorong-mendorong memegang pundak*

- **Tarik dan putar dengan satu/dua tangan**

  a. Tarik-menarik satu tangan dan berputar
  Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
  - Berdiri saling berhadapan.
  - Masing-masing kaki kanan berada di depan.
  - Tangan kanan saling bersalaman dan berpegangan erat.
  - Ketika mendengar aba-aba peluit *pertama,* lakukanlah tarik-menarik.
  - Ketika mendengar aba-aba peluit *kedua,* berputarlah sambil berpegangan tangan.

- Usahakan jangan sampai lepas.
- Lakukanlah gerakan ini berulang-ulang.
- Perhatikan gambar di bawah ini!

Gambar 2.4 *Tarik-menarik satu lengan dan berputar*

b. Tarik-menarik dua tangan dan berputar
   Cara melakukannya sama seperti tarik-menarik satu tangan.
   Tetapi, dilakukan dengan dua tangan dan saling berpegangan erat.
   Usahakan jangan sampai terlepas karena jika terlepas akan ada yang jatuh.

Gambar 2.5 *Dua orang siswa sedang berpegangan tangan saling menarik dan berputar.*

2 Latihan Dasar Kekuatan Tungkai

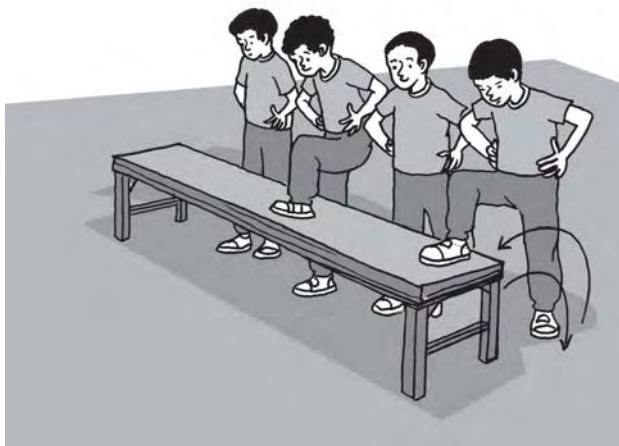
- **Jongkok berdiri**

  Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
  - Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat.
  - Kedua tangan di pinggang atau bertolak pinggang.
  - Ketika mendengar hitungan 1, jongkoklah!
  - Ketika mendengar hitungan 2, berdirilah!
  - Lakukanlah sampai beberapa kali atau divariasikan oleh gurumu.
  - Perhatikanlah gambar di bawah ini

Gambar 2.6 *Jongkok berdiri kedua tangan di pinggang*

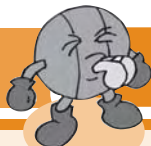
- **Naik turun bangku/kursi**

  Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
  - Berdiri tegak di depan bangku/kursi.
  - Pada hitungan 1, naiklah ke atas bangku/kursi.
  - Pada hitungan 2, turun kembali seperti semula, yaitu berdiri tegak.

- Lakukanlah sampai 8 hitungan.
- Pelaksanaannya dilakukan bergantian.
- Praktikkan seperti pada gambar di bawah ini!

Gambar 2.7 *Naik turun bangku*

- **Lompat-lompat *skeeping***

  Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
  - Berdiri tegak kedua kaki rapat.
  - Tangan di pinggang
    atau bertolak pinggang.
  - Lompat-lompatlah di tempat
    dengan menggunakan kedua ujung kaki.
  - Lakukanlah sampai 8 hitungan.
  - Lakukanlah seperti pada gambar!

Gambar 2.8 *Lompat-lompat skeeping*

Lakukanlah gerakan-gerakan di bawah ini!

1. Lakukanlah gerakan menggantung pada palang tunggal di sekolahmu!
2. Lakukanlah gerakan saling mendorong berpasangan menggunakan kedua tangan bersama temanmu!
3. Lakukanlah gerakan saling mendorong bahu berpasangan bersama temanmu!
4. Lakukanlah gerakan tarik-menarik lengan berpasangan dengan temanmu!
5. Lakukanlah gerakan jongkok berdiri perorangan sebanyak 10 hitungan!
6. Lakukanlah gerakan naik turun bangku/kursi perorangan sebanyak 10 hitungan!
7. Lakukanlah gerakan lompat-lompat *skeeping* dengan 8 hitungan!

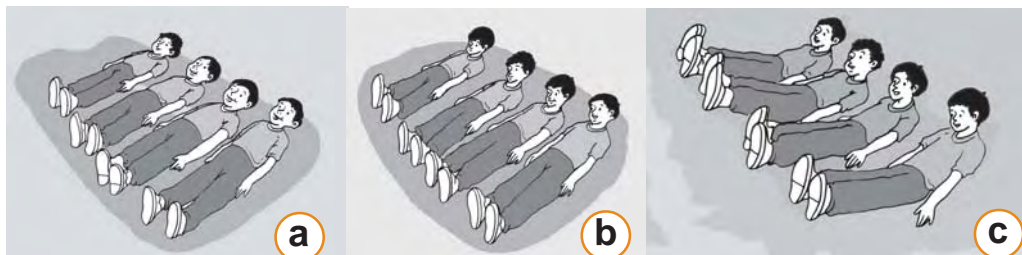
B Keseimbangan Statis dan Dinamis

Latihan keseimbangan ialah latihan memelihara dan mempertahankan posisi tubuh atau keadaan tubuh dalam keadaan tidak bergerak (statis) dan bergerak (dinamis).
Tidak bergerak ialah mempertahankan keseimbangan sikap tubuh secara diam dalam posisi duduk, berbaring, dan berdiri.
Adapun bergerak dalam keseimbangan ialah mempertahankan tubuh

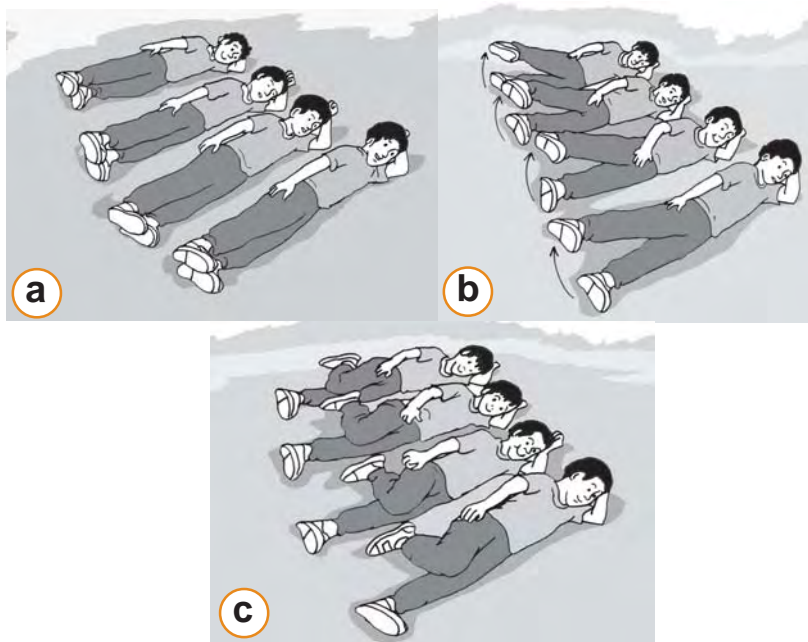
sambil bergerak dalam satu gerakan.
Misalnya, berjalan menelusuri tali,
naik sepeda, berjalan di pematang sawah,
lari di pematang sawah,
dan sebagainya.

Latihan-latihan keseimbangan ini
biasanya dilakukan dengan cara berbaring,
duduk, berdiri, dan berjalan.

1 Latihan Keseimbangan Statis

- **Keseimbangan dalam berbaring**
  a. Berbaring telentang
  Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
  Mula-mula tidurlah di lantai
  dengan sikap telentang.
  Punggung, kaki, dan kepala
  dirapatkan ke lantai.
  Pandangan diarahkan ke atas.
  Kedua lengan berada di samping badan.
  Lakukanlah sikap tidur telentang
  seperti gambar di bawah ini!

Gambar 2.9 *(a) Berbaring telentang, (b) mengangkat kepala dan (c) mengangkat kepala dan kaki*

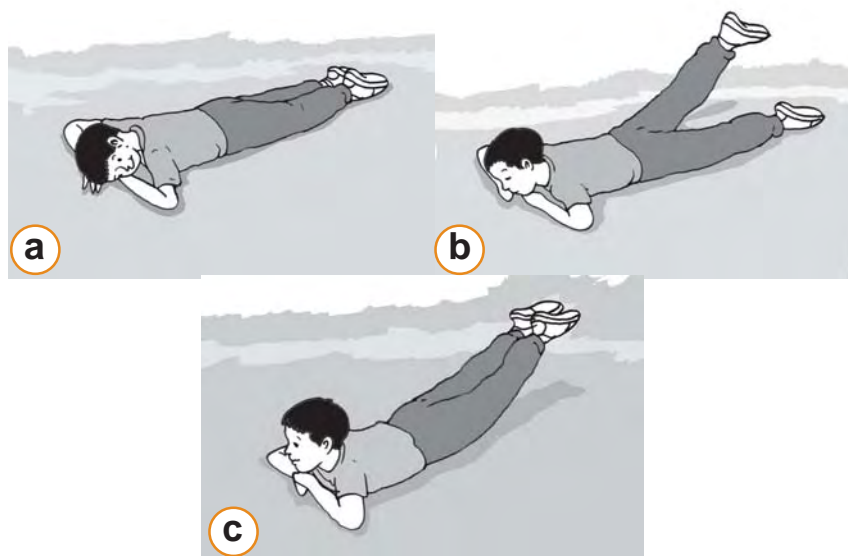
b. Berbaring miring

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
Mula-mula, tidurlah di lantai
dengan sikap miring.
Pinggang, kaki kiri, kepala,
dan lengan kiri menempel di lantai.
Telinga dirapatkan ke lengan kiri
dan lengan kanan diluruskan ke bawah
di samping badan.
Pandangan lurus ke depan.
Lakukanlah sikap tidur miring
seperti gambar di bawah ini!

Gambar 2.10 *(a) Berbaring miring, (b) mengangkat satu kaki lurus, dan (c) mengangkat satu kaki dilipat.*

c. Berbaring telungkup

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
Mula-mula, tidurlah di lantai
dengan sikap telungkup.

Dada, kaki, dagu, dan perut
rapat ke lantai.
Pandangan ke depan.
Kedua lengan berada di samping
telinga dan dirapatkan ke lantai.

Lakukanlah sikap tidur telungkup
seperti gambar di bawah ini!
Hitunglah dan pertahankan sampai hitungan 10!

Gambar 2.11 *(a) Berbaring telungkup, (b) mengangkat satu kaki, dan (c) mengangkat dua kaki*

- **Keseimbangan dalam duduk**
  Keseimbangan dalam duduk ialah mempertahankan
  sikap tubuh sambil duduk
  dalam berbagai gerakan di tempat (statis).
  Gerakannya bisa sambil meluruskan kaki
  ke atas, ke samping, mengangkat,
  melipat, dan masih banyak gerakan
  dalam latihan keseimbangan duduk.

Perhatikan gambar berikut ini dan cobalah kamu praktikkan dengan teman-temanmu!

Gambar 2.12 *Duduk selonjor sambil mengangkat kedua kaki lurus ke depan*

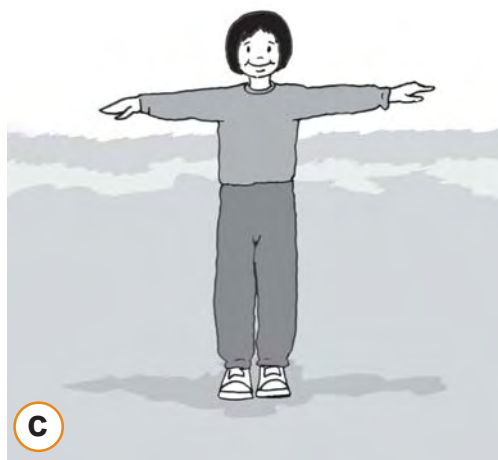
Gambar 2.13 *Duduk mengangkat kedua kaki sambil dipegang seperti duduk kursi goyang*

Gambar 2.14 *Sikap lilin, kedua kaki diangkat lurus ke atas*

- **Keseimbangan dalam berdiri**
  Keseimbangan berdiri ialah usaha mempertahankan sikap tubuh dalam berdiri
  dengan keadaan tidak bergerak sesaat (statis) sampai hitungan 10 sampai 20.

Gerakan-gerakan yang dapat kita latih
ialah gerakan-gerakan berdiri jinjit,
berdiri dengan satu kaki,
dan sikap kapal terbang.
Praktikkan dengan teman-temanmu
dengan meniru gerakan pada gambar di bawah ini!

Gambar 2.15 *Siswa sedang berdiri jinjit sambil bertolak pinggang*

Gambar 2.16 *Mengangkat satu kaki lurus ke depan*

Gambar 2.17 *Berdiri menyerupai huruf (T)*

Gambar 2.18 *Sikap kapal terbang*

2 Latihan Keseimbangan Dinamis

Keseimbangan dalam berjalan

Keseimbangan berjalan ialah upaya memelihara
atau mempertahankan sikap tubuh
dengan bergerak (dinamis).
Latihan gerakannya antara lain,
berjalan meniti balok titian,
berjalan menelusuri pematang sawah,
berjalan di atas tembok, dan sebagainya.
Lakukanlah gerakan di bawah ini
dengan bimbingan dan arahan guru!

Gambar 2.19 *Keseimbangan dalam berjalan*

Kegiatan 2B

Lakukan gerakan-gerakan di bawah ini!

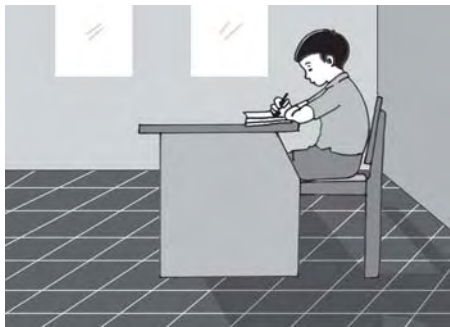
1. Lakukanlah gerakan berbaring telentang sambil mengangkat kepala!
2. Lakukanlah gerakan berbaring telentang sambil mengangkat kepala dan kaki!
3. Lakukanlah gerakan berbaring miring angkat satu kaki lurus!
4. Lakukanlah gerakan berbaring miring angkat satu kaki dilipat!
5. Lakukanlah gerakan berbaring telungkup sambil mengangkat satu kaki!
6. Lakukanlah gerakan berbaring telungkup sambil mengangkat dua kaki!
7. Lakukanlah gerakan duduk selonjor sambil mengangkat kedua kaki lurus ke depan!
8. Lakukanlah gerakan duduk mengangkat kedua kaki sambil dipegang seperti duduk kursi goyang!
9. Lakukanlah gerakan sikap lilin, kedua kaki diangkat lurus ke atas!
10. Lakukanlah gerakan berdiri jinjit sambil bertolak pinggang!
11. Lakukanlah gerakan mengangkat satu kaki lurus ke depan!
12. Lakukanlah gerakan berdiri menyerupai huruf T!
13. Lakukanlah gerakan berdiri seperti kapal terbang!
14. Lakukanlah gerakan berjalan di atas balok titian!

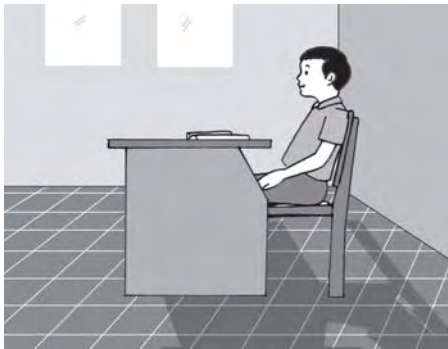
Membiasakan Bergerak dengan Benar

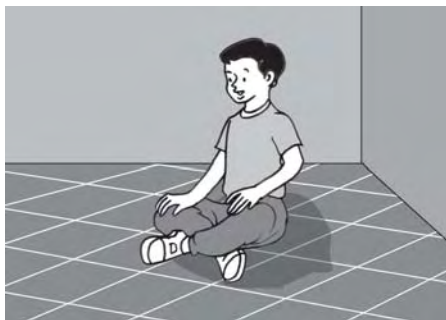
Pernahkah kamu melihat orang yang
berjalannya miring, bongkok,
kakinya berbentuk (O), (X), atau orang yang
jalannya kurang sempurna?
Itu semua diakibatkan kekurangan gizi
atau memiliki kebiasaan bergerak
yang kurang baik.
Oleh karena itu, supaya kamu
tidak memiliki kelainan dalam berjalan,
duduk, maupun berdiri,
lakukanlah dan praktikkanlah gerakan-gerakan
seperti pada gambar berikut ini!

Sikap duduk, berdiri dan berjalan

Sikap duduk membaca buku

Gambar 2.20 *Siswa sedang duduk membaca dengan benar*

Sikap duduk menulis

Gambar 2.21 *Siswa sedang duduk sambil menulis dengan posisi duduk yang benar*

Sikap duduk bersandar

Gambar 2.22 *Siswa sedang duduk bersandar*

Duduk bersila

Gambar 2.23 *Duduk bersila dengan badan tegap*

Duduk bersimpuh

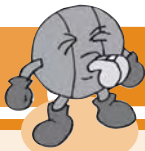
Gambar 2.24 *Duduk bersimpuh dengan badan tegap*

Berdiri sikap sempurna

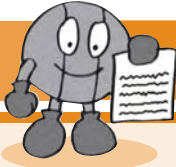
Gambar 2.25 *Tentara sedang berdiri sikap sempurna menghadap depan*

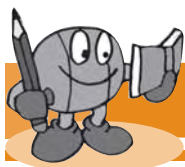
Berdiri sikap istirahat

Gambar 2.26 *Tentara sedang sikap istirahat sempurna*

Gambar 2.27 *Tentara yang sedang berjalan dalam barisan*

Kegiatan 2C

1. Lakukanlah gerakan duduk menulis yang benar!
2. Lakukanlah gerakan duduk istirahat yang benar!
3. Lakukanlah gerakan duduk sila yang benar!
4. Lakukanlah gerakan duduk bersimpuh yang benar!
5. Lakukanlah gerakan berdiri tegak dengan benar!
6. Lakukanlah gerakan berdiri sikap istirahat!
7. Lakukanlah gerakan berjalan dengan tegap!

Latihan kekuatan otot, latihan keseimbangan, dan membiasakan sikap tubuh yang baik akan membuat tubuhmu bugar.

Rangkuman

- Dengan memiliki kekuatan kita akan mampu mengangkat benda-benda yang berat.
- Untuk melatih kekuatan dapat berlatih dengan latihan mengangkat badan, saling mendorong tangan berpasangan, dan lain-lain.
- Kekuatan tungkai dapat dilatih melalui latihan berdiri jongkok, naik turun bangku, dan lompat *skeeping.*
- Latihan keseimbangan ialah latihan memelihara dan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak.
- Sikap tubuh kurang sempurna diakibatkan kekurangan gizi atau kebiasaan bergerak yang tidak baik.
- Kebiasaan bergerak dengan benar membuat sikap tubuh lebih baik.

Pelatihan 2

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar

1. Latihan menggantung dua lengan berguna untuk melatih kekuatan otot ....
   a. lengan
   b. perut
   c. kaki
2. Latihan menggantung dua lengan, kedua tangan memegang ....
   a. palang tunggal
   b. tiang
   c. besi
3. Latihan dorong-mendorong pundak dilakukan sambil berdiri dan saling memegang ....
   a. lengan
   b. tangan
   c. pundak
4. Latihan keseimbangan ialah latihan memelihara dan mempertahankan posisi ....
   a. kaki
   b. tubuh
   c. tangan
5. Tidak bergerak dalam latihan keseimbangan ialah sikap tubuh tidak ....
   a. diam
   b. berlari
   c. bergerak

6. Naik sepeda merupakan latihan keseimbangan sambil ....
   a. diam
   b. berlari
   c. bergerak
7. Latihan keseimbangan berdiri ialah mempertahankan tubuh sambil ....
   a. tidur
   b. duduk
   c. berdiri
8. Berdiri menyerupai huruf T, kedua tangan ke ....
   a. depan
   b. samping
   c. belakang
9. Berdiri sikap kapal terbang, badan membungkuk ....
   a. depan
   b. samping
   c. belakang
10. Berdiri sikap kapal terbang, pandangan mata diarahkan ke ....
   a. depan
   b. samping
   c. belakang

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

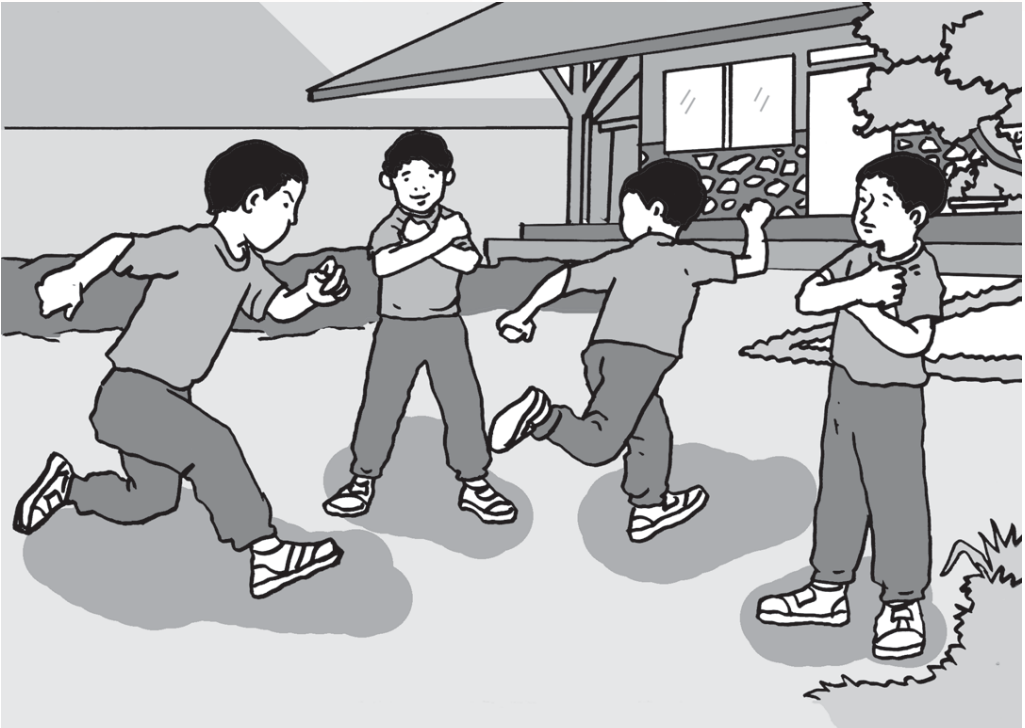
1. Latihan jongkok berdiri dapat melatih kekuatan otot ...
2. Latihan naik turun bangku dilakukan dengan berdiri tegak di ... bangku.
3. Duduk seperti kursi goyang, latihan keseimbangan sambil ....

4. Berbaring telentang mengangkat kedua kaki, latihan keseimbangan sambil ....
5. Naik sepeda termasuk latihan keseimbangan sambil ....

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Bagaimana duduk yang baik apabila kamu sedang duduk membaca buku?
2. Apa yang harus kamu lakukan agar berdiri kamu selalu tegak?
3. Jelaskan jarak yang baik ketika kamu sedang membaca buku?
4. Jelaskan cara berdiri istirahat ketika kamu sedang berbaris!
5. Jelaskan cara berdiri tegak ketika kamu sedang upacara!

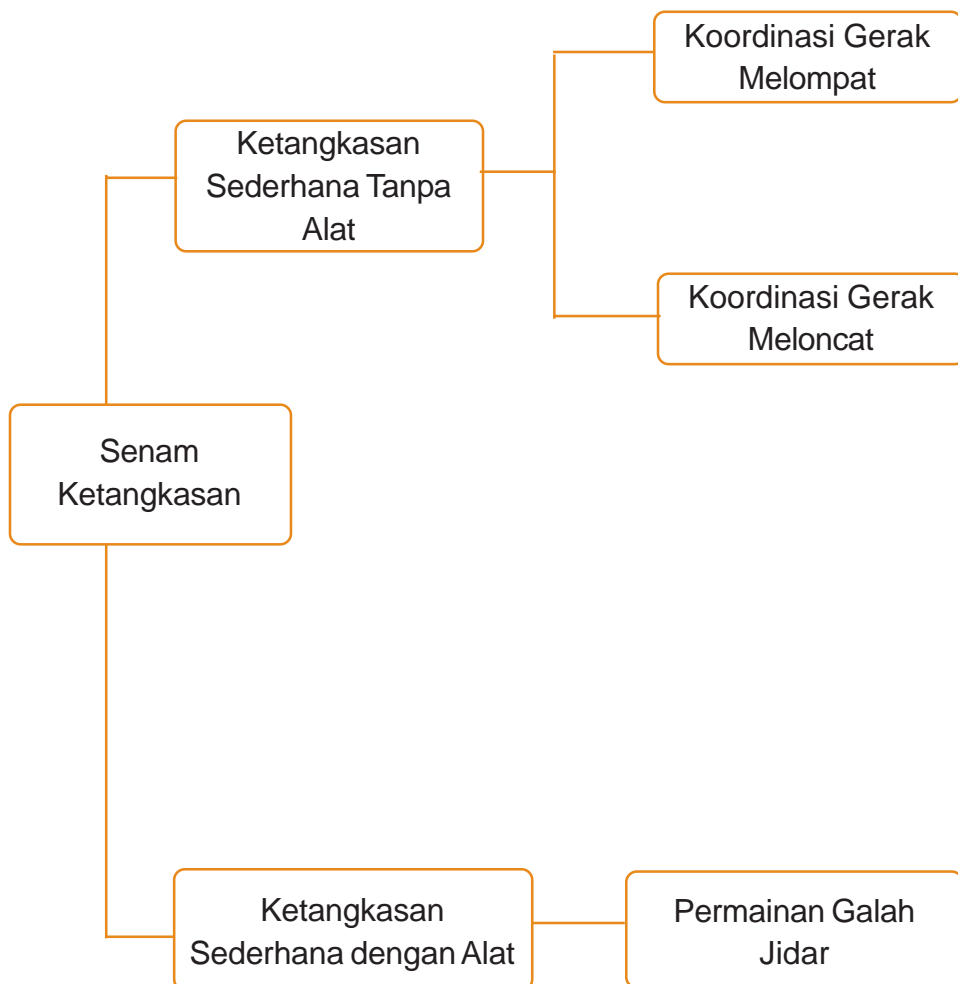
Pelajaran 3

Senam Ketangkasan Dasar

Pendahuluan

Ayo melakukan koordinasi gerak meloncat
dan melompat dengan baik.
Ayo mencoba permainan yang menguji keberanianmu.
mari kita melakukan senam ketangkasan sederhana
sehingga kamu siap menghadapi berbagai
situasi seperti berjalan, berlari,
dan mengangkat barang.

Peta Konsep

Senam Ketangkasan

- Ketangkasan Sederhana Tanpa Alat
  - Koordinasi Gerak Melompat
  - Koordinasi Gerak Meloncat
- Ketangkasan Sederhana dengan Alat
  - Permainan Galah Jidar

Kata Kunci

- Ketangkasan
- Melompat
- Lari
- Menghindar
- Berhenti
- Gerak

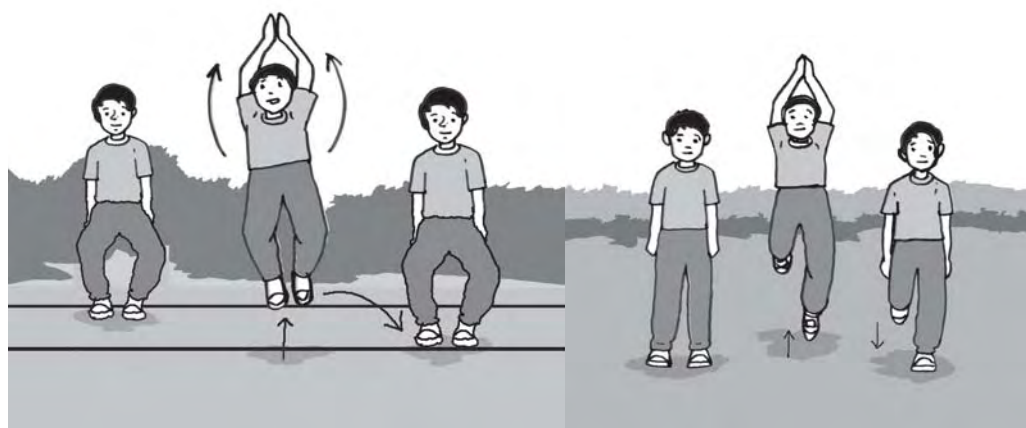
Ketangkasan Sederhana Tanpa Alat

Latihan melakukan berbagai gerakan
seperti meloncat, melompat, berguling,
menghindar, dan berhenti.
Agar kamu memiliki ketangkasan,
setiap kamu bergerak akan menghadapi
berbagai macam situasi,
ada yang berjalan, berlari,
dan mengangkut barang.
Menghadapi situasi seperti ini,
tentunya kamu harus memiliki ketangkasan
dalam melakukan gerakan.

Agar kamu siap
menghadapi situasi ini,
maka kamu akan berlatih
berbagai macam ketangkasan sederhana,
dengan latihannya sebagai berikut:

Melakukan Keterampilan Gerak Meloncat dan Melompat dengan Koordinasi yang Baik

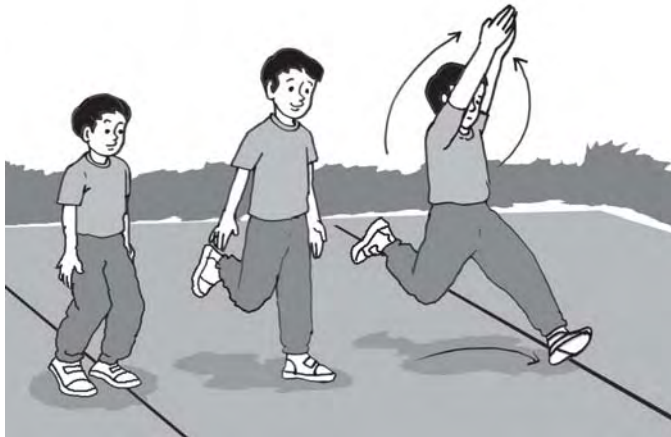
- **Loncat dan lompat di tempat**
  Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
  - Mula mula, berdiri tegak
    dengan kedua tangan
    di samping badan.
  - Lompatlah ke atas
    menggunakan dua kaki tumpuan.

- Kedua tangan bertepuk di atas kepala.
- Mendaratlah dengan kedua kaki.
- Lanjutkan dengan meloncat menggunakan satu kaki.
- Mendaratlah dengan satu kaki sambil bertepuk di atas kepala.
- Lakukan sampai dengan hitungan 10!
- Perhatikan gambar di bawah ini!

Mendarat dengan kedua kaki *Mendarat dengan satu kaki*

Gambar 3.1 *Lompat dan loncat dan bertepuk tangan di tempat*

- **Melompat berpindah tempat**

  Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
  - Mula-mula berdiri tegak dengan kedua tangan berada di samping badan.
  - Kedua kaki ditekuk sedikit dan pandangan mata lurus ke depan.

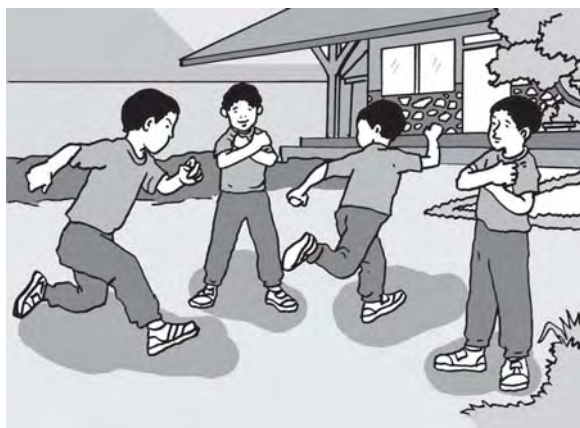
- Melompatlah dari satu garis
  ke garis yang lain
  dengan menggunakan kedua kaki
  dan mendarat dengan dua kaki.
- Lanjutkan dengan meloncat satu kaki
  dan mendarat dengan satu kaki pula.
- Lakukanlah dengan dua kaki tumpuan (lompat)
  dan satu kaki tumpuan (loncat)
  pada garis-garis yang telah dibuat
  oleh gurumu.

Gambar 3.2 *Loncat dan lompat berpindah tempat*

- **Variasi gerak menghindar dan berhenti dengan koordinasi yang baik**
  Latihan menghindar dan berhenti sangat bagus
  jika dilatih secara rutin.
  Jika dilatih secara rutin,
  tubuh kamu akan menjadi lincah
  dan dapat dengan mudah mengubah
  arah gerakan dan cepat
  melakukan gerakan.

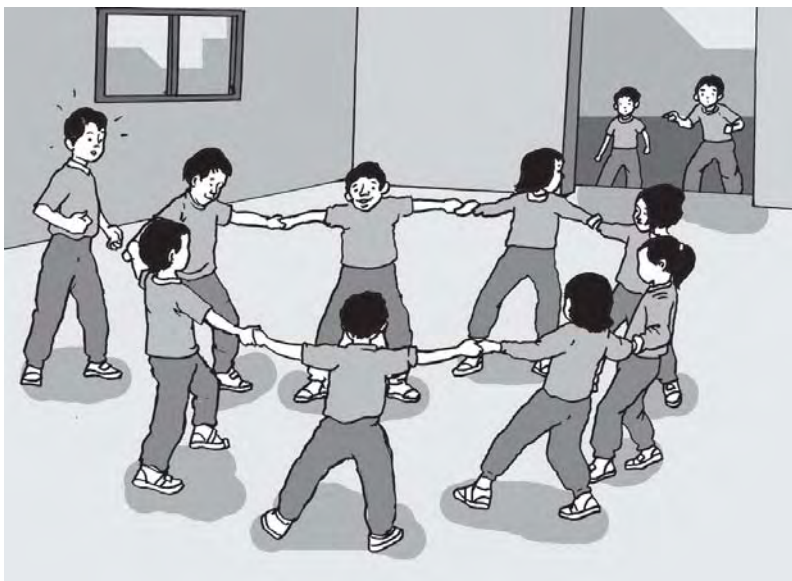
Cara melakukan gerak menghindar dan berhenti dengan koordinasi yang baik.

a. Bermain kucing kup

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.
- Setiap kelompok terdiri dari 5 orang atau lebih.
- Satu orang siswa ditunjuk atau diundi menjadi kucing.
- Kucing berdiri di tengah-tengah kelompok.
- Siswa yang lain mengelilinginya.
- Kucing berusaha mengejar teman yang mengelilinginya.
- Siswa yang tertangkap harus menjadi kucing.
- Siswa yang dikejar berusaha menghindar dan berhenti dari kejaran kucing.
- Siswa yang tidak mau ditangkap bisa berhenti dengan cara kup, yaitu berhenti menutup mulut seperti patung dengan kedua tangan dilipat di depan dada.
- Coba kamu praktikkan permainan ini dengan temanmu!

Gambar 3.3 *Bermain kucing kup*

b. Permainan polisi dan penyelundup
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Siswa dibagi menjadi tiga kelompok.
- Satu kelompok menjadi polisi,
  satu kelompok menjadi penyelundup,
  dan satu kelompok lain
  membuat lingkaran sambil berpegangan tangan.
- Kelompok polisi berada di luar lingkaran
  dan kelompok penyelundup
  berada di dalam lingkaran.
- Setelah mendengar aba-aba "mulai",
  lingkaran bergerak mengelilingi penyelundup.
- Polisi berusaha masuk ke dalam lingkaran
  untuk menangkap penyelundup.
- Penyelundup lari keluar-masuk
  lingkaran untuk menghindari tangkapan polisi.
- Penyelundup yang tertangkap
  harus menjadi kelompok lingkaran.

Gambar 3.4 *Permainan polisi dan penyelundup*

Kegiatan 3A

1. Lakukanlah gerakan lompat ke atas
   dengan menggunakan tumpuan dua kaki.
   Lalu kedua tangan bertepuk
   di atas kepala. Mendaratlah dengan dua kaki!
2. Lakukanlah gerakan loncat ke atas
   dengan menggunakan tumpuan satu kaki.
   Kedua tangan bertepuk
   di atas kepala.
   Mendaratlah dengan satu kaki!
3. Lakukanlah gerakan lompat ke depan
   dengan menggunakan tumpuan dua kaki.
   Kedua tangan bertepuk di atas kepala.
   Mendaratlah dengan dua kaki!
4. Lakukanlah gerarakan loncat ke depan
   dengan menggunakan tumpuan satu kaki.
   Kedua tangan bertepuk
   di atas kepala.
   Mendarat dengan satu kaki!
5. Lakukanlah permainan kucing kup
   dengan teman-temanmu!
6. Lakukanlah permainan polisi
   dan penyulundup dengan teman-temanmu!

B Senam Ketangkasan Menggunakan Alat Sederhana

Untuk menguji keberanianmu,
kamu perlu mencoba permainan
yang menantang bersama teman-temanmu,
siapa yang melompat lebih jauh
dan tidak menyentuh garis/mistar.
Permainan ini bermanfaat untuk melatihmu
agar memiliki kekuatan dan kelincahan.
Kamu dapat melakukannya
dengan mengikuti aturan
dan tata cara bermainnya.
Berkumpulah dengan teman-temanmu
dan pelajarilah aturan mainnya.
Aturannya sebagai berikut:

1 Permainan Galah Jidar atau Kucing Mistar

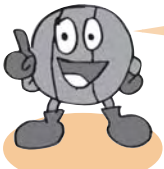
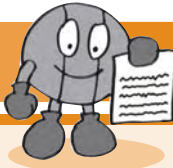
Permainan ini biasa dilakukan oleh
anak-anak yang berada di Jawa Barat.
Di daerah lain pun terdapat permainan ini
tetapi namanya berbeda.
Cara melakukannya.

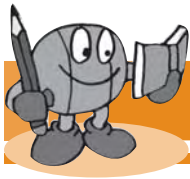
- Pertama-tama sediakan dulu mistar
  dan buatlah garis mistar.
- Tentukanlah giliran untuk melompati
  antara garis dan mistar,
  dengan cara diundi.

- Apabila ada anak yang menginjak garis atau mistar itulah yang dijadikan kucing.
- Kucing bertugas memindahkan mistar
- Demikian seterusnya, apabila ada yang menginjak garis atau mistar maka kucing digantikan oleh yang menginjak garis atau mistar tersebut.
- Permainan ini dapat dilakukan sewaktu kalian belajar dengan guru olahragamu, atau di rumah bersama teman di lingkungan sekitarmu.

Gambar 3.5 *Permainan kucing mistar*

Kegiatan 3B

Lakukanlah gerakan melompat dengan melewati mistar yang telah ditentukan!

Koordinasi gerak melompat dan meloncat merupakan contoh senam ketangkasan yang dapat dilakukan dengan alat ataupun tanpa alat

Rangkuman

- Melompat adalah gerak mengangkat kaki di tempat atau berpindah tempat dengan dua kaki tumpuan .
- Meloncat adalah gerak mengangkat kaki di tempat atau berpindah tempat dengan satu kaki tumpuan.
- Untuk memiliki ketangkasan lakukanlah berbagai gerakan meloncat, melompat, berguling, menghindar, dan berhenti.
- Berbagai situasi yang memerlukan ketangkasan antara lain berjalan, berlari, dan mengangkut barang.
- Ketangkasan bisa ditingkatkan dengan melakukan beberapa latihan, seperti koordinasi gerak meloncat dan melompat.
- Latihan menghindar dan berhenti secara rutin akan membuatmu lincah dan dapat dengan mudah mengubah arah gerakan dan cepat melakukan gerakan.

Pelatihan 3

Kerjakanlah pada buku tugasmu

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar!

1. Latihan meloncat, melompat, berguling, menghindar, dan berhenti, agar kamu memiliki ....
   a. kecepatan
   b. kelincahan
   c. ketangkasan
2. Saat meloncat ke atas, kedua tangan bertepuk di ....
   a. atas
   b. depan
   c. belakang
3. Meloncat ke atas menggunakan dua kaki dan mendarat dengan ....
   a. kaki kanan
   b. satu kaki
   c. dua kaki
4. Melompatlah dari satu ... ke garis yang lain.
   a. titik
   b. garis
   c. batas
5. Melompat berpindah tempat, kedua kaki ditekuk sedikit dan pandangan mata ke ....
   a. atas
   b. depan
   c. belakang

6. Permainan galah jidar atau kucing mistar, permainan ini untuk menguji ....
   a. ketangkasan
   b. keberanian
   c. kelincahan
7. Dalam permainan galah jidar, kucing bertugas memindahkan ....
   a. tempat
   b. mistar
   c. garis
8. Apabila ada yang menginjak mistar, maka menjadi ....
   a. kucing
   b. kacung
   c. penggaris
9. Permainan galah jidar dapat dilakukan pada saat ... sekolah.
   a. belajar
   b. istirahat
   c. bersama
10. Kucing mistar atau galah jidar melompati antara ... dan mistar
   a. garis
   b. mistar
   c. penghapus

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok polisi, kelompok penyelundup, dan kelompok ....
2. Kelompok polisi berada di luar lingkaran, sedangkan kelompok penyelundup berada di ....

3. Siswa yang kena/ditangkap dalam kucing kup harus menjadi ....
4. Bermain galah jidar, kucing memindahkan ....
5. Galah jidar sama dengan bermain kucing ....

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Apa yang harus kamu lakukan sebelum bermain galah jidar?
2. Bagaimana apabila ada siswa yang menginjak garis atau mistar dalam bermain galah jidar?
3. Jelaskan apa saja tugas kucing pada permainan galah jidar!
4. Jelaskan dan tuliskan 3 kelompok dalam bermain polisi dan penyelundup!
5. Tuliskan bermain apa saja agar kamu menjadi siswa yang lincah!

Pelajaran 4

Keterampilan Dasar Ritmik

Pendahuluan

Ayo bergerak mengikuti irama
dengan gerakan lokomotor.
Ayo melakukan variasi gerak lokomotor
sesuai dengan irama.
Mari kita melakukan gerakan demi gerakan
sebelum melakukan variasi gerak lokomotor.

Peta Konsep

- Keterampilan Dasar Ritmik
  - Gerak Ritmik Secara Berpasangan Diiringi Musik
    - Bergerak dengan Pola Gerak Lokomotor
    - Bergerak dengan Pola Gerak Nonlokomotor
    - Melakukan Gerak Sesuai Ukuran Ruang
  - Gerak Ritmik Secara Beregu Tanpa Musik
    - Melakukan Variasi Gerak Lokomotor
    - Melakukan Variasi Gerak Sesuai Ukuran Ruang

Kata Kunci

- Ritmik
- Lokomotor
- Nonlokomotor
- Gerak
- Variasi

Gerak Ritmik ke Depan, Belakang, dan Samping Secara Berpasangan Diiringi Musik

Bergerak Mengikuti Irama Menggunakan Pola Gerak Lokomotor dan Nonlokomotor

Latihan bergerak mengikuti irama
dengan menggunakan gerak lokomotor ialah
latihan gerak yang berpindah tempat
dari satu titik ke titik yang lain,
dengan mengikuti irama.
Baik nyanyian, musik,
atau ketukan yang berupa tepukan
dan sebagainya.
Adapun latihan gerak dengan nonlokomotor
ialah latihan gerak di tempat
dengan titik tumpu yang sama,
dengan mengikuti irama nyanyian,
musik, atau ketukan.

- **Jalan di tempat**
  Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
  Mula-mula berdiri tegak
  dengan kedua tangan di samping
  dan pandangan mata ke depan.

Latihan 1:

- Jalan di tempat sambil menghadap ke depan.
- Kedua tangan diayun dan
  kedua kaki diangkat bergantian
  setinggi lutut.

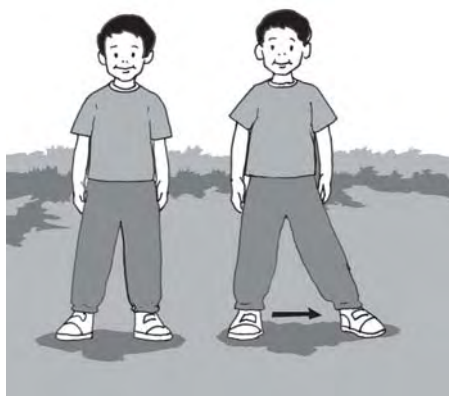
- Lakukan dalam hitungan 1 sampai dengan 8.
- Perhatikan gambar jalan di tempat dengan mengangkat kaki setinggi lutut di bawah ini!

Gambar 4.1 *Jalan di tempat*

Latihan 2:

- Jalan di tempat sambil menghadap ke kiri.
- Kedua tangan di samping dan kedua kaki diangkat bergantian setinggi lutut.
- Lakukan dalam hitungan 1 sampai dengan 8.
- Pada **latihan 3** dan **latihan 4** menghadap ke kiri sampai pada posisi menghadap depan kembali.

Gambar 4.2 *Jalan ditempat sambil menghadap ke kiri*

- **Langkah satu ke samping**
  Cara melakukannya adalah sebagai berikut!
  - Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
  - kedua tangan di samping pinggang dan pandangan mata lurus ke depan.
  - Pada hitungan 1 dan 3, langkahkan kaki kanan ke samping kanan.
  - Pada hitungan 2 dan 4, langkahkan kaki kiri mengikuti kaki kanan dan berada di samping kaki kanan.
  - Pada hitungan 5 dan 7, langkahkan kaki kiri ke samping kiri.
  - Pada hitungan 6 dan 8, langkahkan kaki kanan mengikuti kaki kiri dan berada di samping kaki kiri.
  - Perhatikan gambar berikut ini dan hitungan sesuai dengan arah panah.

Gambar 4.3 *Langkah satu ke samping*

Hitungan 2,4,6,8	← 0 →	Hitungan 1,3,5,7

Mengekspresikan Gerak dalam Irama Langkah dan Ayunan Lengan Sesuai Ukuran Ruang Secara Beregu

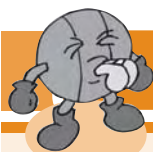
Gerak menggunakan irama langkah
dan ayunan lengan adalah
melakukan gerakan kaki
melangkah ke samping,
ke depan, maupun serong
dengan menggunakan pola langkah 2 kali
diikuti oleh ayunan satu lengan
maupun dua lengan.

Langkah ganda samping

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
Mula mula berdiri tegak,
kedua tangan berada di samping badan,
kedua kaki rapat,
dan pandangan mata ke depan.

- Hitungan 1: Langkahkan kaki kanan
  ke samping kanan
  diikuti oleh kaki kiri
  merapat ke kaki kanan
  sambil mengayunkan kedua lengan
  ke depan.
- Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan
  ke samping kanan
  diikuti oleh kaki kiri
  merapat ke kaki kanan
  sambil mengayunkan kedua lengan
  ke depan.

- Hitungan 3: Langkahkan kaki kiri
  ke samping kiri
  diikuti oleh kaki kanan
  merapat ke kaki kiri
  sambil mengayunkan kedua lengan
  ke depan.
- Hitungan 4: Langkahkan kaki kiri
  ke samping kiri
  diikuti oleh kaki kanan
  merapat ke kaki kiri
  sambil mengayunkan kedua lengan
  ke depan.
- Lakukanlah latihan ganda samping ini
  dengan hitungan 4 x 8 sampai kamu bisa
  dan mahir melakukannya.
- Perhatikan pola langkah,
  berdasarkan arah panah di bawah ini!

0, 4 ⟶ 1,3 ⟶ 2

Kegiatan 4A

Lakukanlah tugas-tugas gerak di bawah ini!

1. Lakukanlah gerakan jalan di tempat
   sambil menghadap ke depan,
   kedua tangan diayun
   sebanyak 2 x 8 hitungan!
2. Lakukanlah gerakan jalan di tempat
   sambil menghadap ke kiri
   sebanyak 8 hitungan!
3. Lakukanlah gerakan langkah satu
   ke samping kiri dan kanan
   sebanyak 2 x 8 hitungan!

4. Lakukanlah gerakan langkah ganda ke samping kiri dan kanan sebanyak 2 x 8 hitungan!

B. Gerak Ritmik Diorientasikan dengan Ruang Secara Beregu Tanpa Musik

1 Variasi Gerak Langkah Ayunan Melompat, Meloncat, dan Memutar Sesuai Irama dan Ukuran Ruang

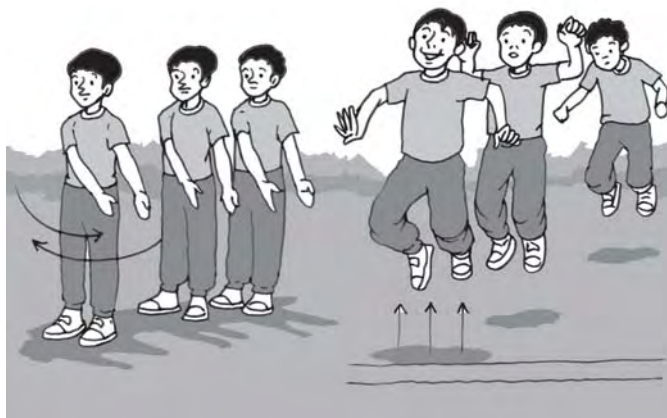
Variasi gerak ialah gabungan gerakan dari gerakan-gerakan kaki dan tangan yang disesuaikan dengan irama yang membentuk arah ke kiri, ke kanan, ke samping, ke depan, dan sebagainya.

- **Latihan variasi jalan**

  Gerak langkah ayunan dan melompat

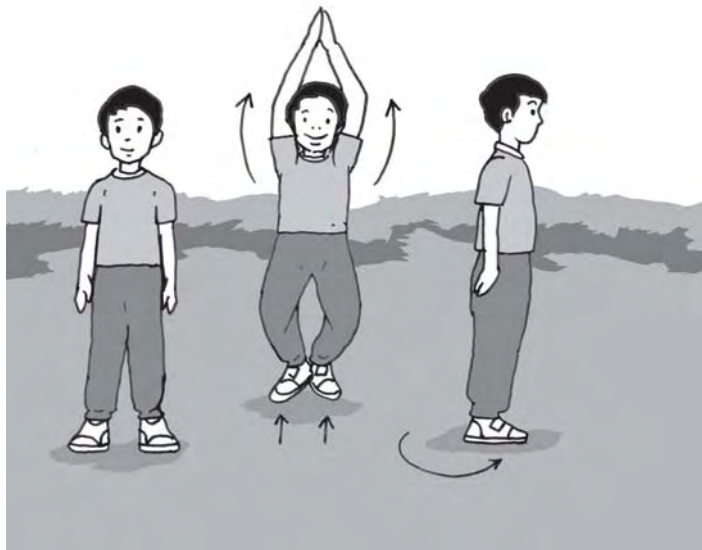
  Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
  - Berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan.
  - Kedua kaki rapat, pandangan ke depan
  - Hitungan 1 dan 3:
    Langkahkan kaki kanan ke samping kanan.
    Kedua tangan diayunkan ke samping kanan dan lurus sampai sejajar dengan bahu.

Kedua kaki ditekuk
dan sedikit mengeper.

- Hitungan 2 dan 4:
  Ayunkan kedua tangan
  ke samping kiri hingga lurus
  sampai sejajar dengan bahu.
  Kedua kaki ditekuk
  dan sedikit mengeper.
- Hitungan 5 dan 6:
  Melompat ke arah samping kanan
  satu langkah dan kedua tangan
  diputar ke arah kanan.
- Hitungan 7 dan 8:
  Melompat ke arah samping kiri
  satu langkah dan kedua tangan
  diputar ke arah kiri.
- Lakukanlah gerakan melangkah,
  mengayun lengan dan melompat
  dengan hitungan 2 x 8
  yang dilakukan berulang-ulang
  sampai terampil melakukan gerakannya.

Gambar 4.4 *Mengayunkan dua lengan ke kiri dan kanan dan melompat.*

- **Melompat dan memutar**

  Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

  - Mula mula berdiri tegak
    dengan kedua kaki dirapatkan.
  - Kedua tangan di pinggang
    dan pandangan lurus ke depan.
  - Pada hitungan 1, 2, dan 3:
    Melompat di tempat
    dengan menggunakan ujung kaki
    dan kedua tangan ditepukkan di atas kepala
    Setiap mendarat kedua kaki mengeper
    atau ditekuk sedikit.
  - Pada hitungan 4:
    meloncat dan berputar
    ke arah kiri sampai menghadap
    ke belakang.
  - Lakukanlah gerakan ini
    dengan hitungan 2 x 8
    dan lakukanlah secara berulang-ulang
    sampai kamu terampil melakukannya.

Gambar 4.5 *Lompat di tempat sebanyak 3x. Pada hitungan ke-4 siswa berputar ke arah kanan atau kiri.*

2 Melakukan Rangkaian Gerak Berjalan, Berlari, Melompat, Berjingkat, dan Berputar Mengikuti Irama Sesuai Ukuran Ruang

Sebelum melakukan rangkaian, gerakan berjalan, berlari, melompat, berjingkat dan berputar, siswa terlebih dahulu harus belajar gerakan demi gerakan.
Setelah gerakan demi gerakan dikuasai, maka siswa dapat melakukan rangkaian gerakan yang telah diajarkan, dilatihkan, dan dicontohkan oleh guru.
Oleh karena itu, dalam latihan rangkaian gerakan ini, siswa akan belajar gerakan demi gerakan dan menggabungkan atau merangkaikannya.

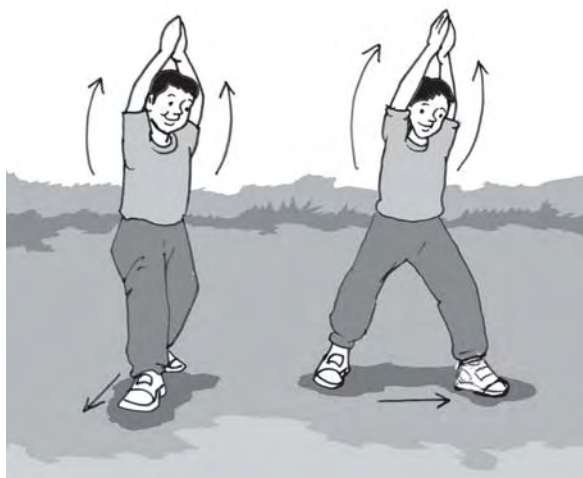
- **Berjalan**
  Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
  - Berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan.
  - Kedua tangan di samping badan.
  - Hitungan 1 sampai 8, berjalan di tempat.
  - Kedua tangan diayun berirama.
  - Kedua kaki diangkat setinggi lutut.

Gambar 4.6 *Berjalan di tempat mengangkat paha*

- **Berlari, berputar, dan melompat**

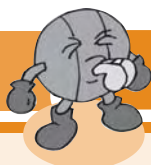
  Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
  - Pada hitungan 1 sampai 8,
    lari di tempat sambil mengangkat paha.
  - Pada hitungan 1, 2, 3
    lari ke arah samping kanan.
  - Pada hitungan 4
    melompat sambil bertepuk satu kali.
  - Gerakan ini dilakukan sambil berputar
    ke arah kanan
    sampai membentuk kotak
    atau bujur sangkar.
    Lakukan sampai kembali
    ke tempat semula.
  - Lakukanlah gerakan ini
    dengan cara berputar
    ke kanan dan ke kiri
    seperti gambar di bawah ini!

Gambar 4.7 *(a) Rangkaian gerak lari, (b) berputar, dan (c) melompat*

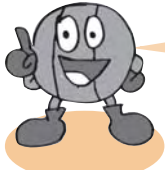
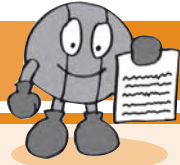
- **Berjingkat**
  Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
  - Berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan.
  - Kedua kaki rapat dan pandangan lurus ke depan.
  - Hitungan 1
    Langkahkan kaki kanan serong ke depan kanan dan melompatlah.
    Kedua tangan ditepukkan di atas kepala
  - Hitungan 2
    Langkahkan kaki kiri serong ke depan kiri dan melompatlah.
    Kedua tangan ditepukkan di atas kepala
  - Lakukanlah gerakan ini sampai hitungan 2 x 8.

Gambar 4.8 *Gerak berjingkat*

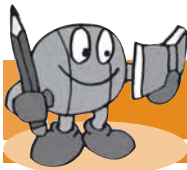
- **Latihan merangkai gerak berjalan, berlari, berputar, melompat, dan berjingkat**
  Setelah mempelajari latihan gerakan demi gerakan, sekarang kita akan berlatih merangkai gerakan secara keseluruhan.

Lakukan gerakan
tanpa ada pemisahan hitungan
antara gerakan demi gerakan.
Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- gerakan latihan a, b, dan c digabungkan sesuai dengan hitungan pada latihan gerakan masing masing. Namun, lakukanlah secara berurutan atau tidak terpotong-potong.
- Lakukanlah rangkaian gerak ini secara berulang-ulang sampai kamu terampil melakukannya.

Kegiatan 4B

Lakukanlah tugas-tugas gerak di bawah ini!

1. Lakukanlah gerakan mengayunkan dua lengan ke kiri dan kanan, kemudian melompat!
2. Lakukanlah gerakan lompat-lompat di tempat sebanyak 3 x, pada hitungan ke-4, siswa berputar ke arah kanan dan dilanjutkan ke arah kiri!
3. Lakukanlah gerakan langkah kaki kanan serong ke kanan dan ke kiri sambil mengayunkan tangan dan bertepuk tangan sebanyak 8 hitungan!
4. Lakukanlah rangkaian gerak berjalan, berlari, berputar, melompat, dan berjingkat dengan menggabungkan latihan 1, 2, dan 3!

Latihan gerakan demi gerakan sesuai dengan irama dapat menjadi variasi gerakan lokomotor.

Rangkuman

- Latihan gerak lokomotor sesuai irama adalah gerak berpindah tempat dengan mengikuti irama.
- Irama bisa berupa nyanyian, musik, tepukan, dan sebagainya.
- Variasi gerak ialah gabungan gerakan kaki dan tangan disesuaikan dengan irama ke arah kiri, kanan, samping, depan dan sebagainya.
- Sebelum merangkai variasi gerakan, terlebih dahulu belajar gerakan demi gerakan.

Pelatihan 4

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar!

1. Latihan berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain disebut gerak ....
   a. lokomotif
   b. lokomotor
   c. nonlokomotor

2. Latihan di tempat dengan titik tumpu yang sama disebut ....
   a. lokomotif
   b. lokomotor
   c. nonlokomotor
3. Latihan jalan di tempat adalah kedua tangan diayun, kedua kaki diangkat bergantian setinggi ....
   a. paha
   b. kaki
   c. lutut
4. Variasi gerak ialah gabungan dari gerakan-gerakan kaki, tangan yang disesuaikan dengan irama dan membentuk ....
   a. arah
   b. persegi
   c. lingkaran
5. Kedua tangan diayunkan ke samping kanan dan lurus sampai sejajar dengan ....
   a. dada
   b. bahu
   c. kepala
6. Kedua kaki ditekuk sedikit ....
   a. mengeper
   b. merendah
   c. menekuk
7. Latihan melompat pada hitungan 5 dan 6 adalah melompat ke arah samping kanan ... langkah.
   a. tiga
   b. dua
   c. satu
8. Gerakan melangkah, mengayun lengan, dan melompat dilakukan dengan hitungan ....
   a. 2 X 8
   b. 3 X 8
   c. 4 X 8

9. Gerakan latihan melompat dan memutar pada hitungan 1, 2, dan 3 adalah melompat di tempat dengan menggunakan ....
   a. ujung sepatu
   b. ujung kaki
   c. ujung jari
10. Gerakan latihan melompat dan memutar pada hitungan ke-4 adalah melompat berputar ke arah ... sampai menghadap ke belakang.
   a. kanan
   b. atas
   c. kiri

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Latihan berpindah tempat dari satu titik tumpu ke titik tumpu yang lain disebut latihan gerak ....
2. Latihan gerak di tempat dengan titik tumpu yang sama disebut latihan gerak ....
3. Latihan langkah ganda samping dilakukan sampai hitungan ....
4. Latihan berjingkat melangkahkan kaki kanan serong ke depan dan ....
5. Rangkaian gerakan a, b, dan c digabungkan dengan cara berkesinambungan atau ....

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak lokomotor? Jelaskan!
2. Apa yang dimaksud dengan gerak nonlokomotor? Jelaskan!

3. Apa yang dimaksud dengan gerak langkah dan ayunan lengan menggunakan irama?
4. Apa yang dimaksud dengan variasi gerak? Jelaskan!
5. Apa yang dimaksud dengan latihan berjingkat? Jelaskan!

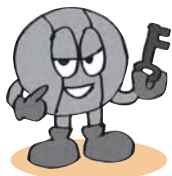
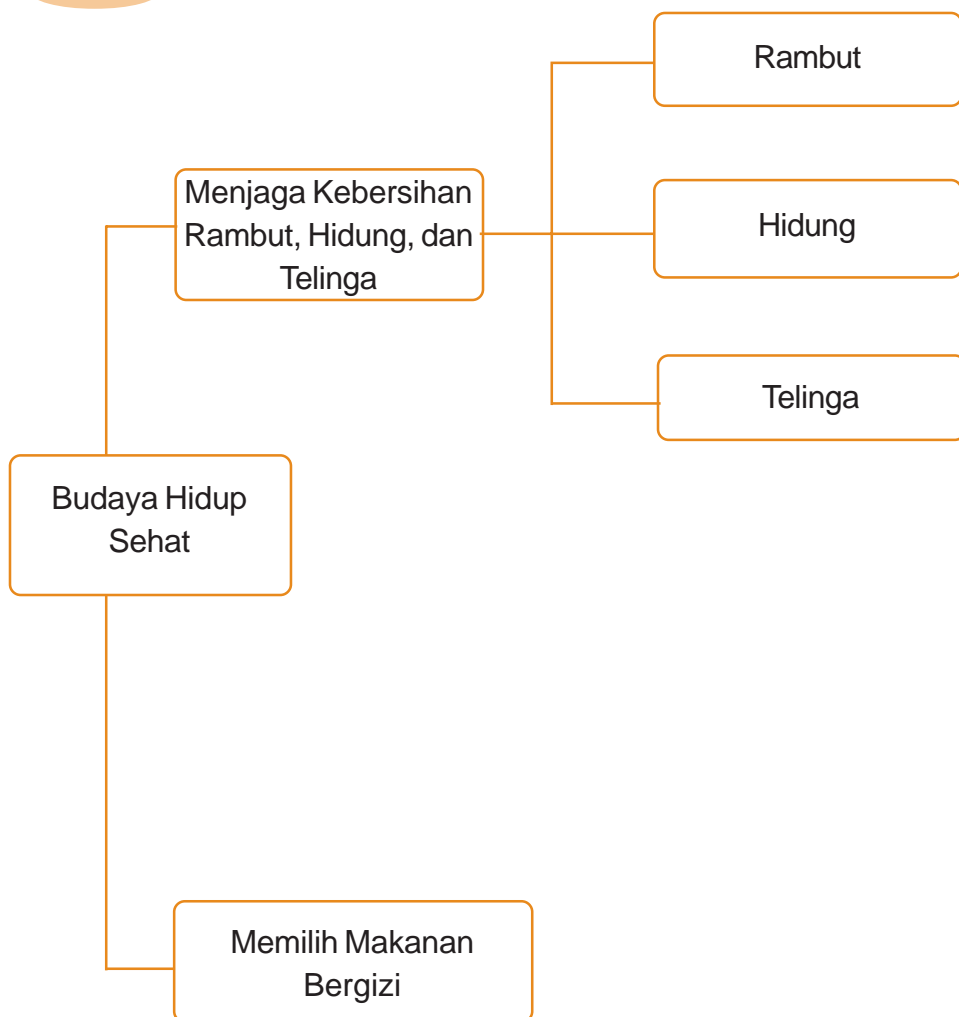
Pelajaran 5

Budaya Hidup Sehat

Pendahuluan

Ayo jaga kebersihan rambut, hidung,
dan telinga.
Makanlah makanan yang bergizi.
Mari kita melakukan kegiatan
yang membuatmu sehat.

Peta Konsep

- Budaya Hidup Sehat
  - Menjaga Kebersihan Rambut, Hidung, dan Telinga
    - Rambut
    - Hidung
    - Telinga
  - Memilih Makanan Bergizi

Kata Kunci

- Bersih
- Sehat
- Bergizi
- Merawat
- Menjaga

A. Menjaga Kebersihan Rambut, Hidung, dan Telinga

Apabila kamu ingin sehat,
tentunya harus mempunyai kebiasaan merawat
dan menjaga kebersihan sendiri,
karena badan kamu merupakan
tanggung jawabmu sendiri.
Apabila kamu sakit
tentunya orang lain tidak akan
merasakan sakit.
Untuk itu, kamu harus
membiasakan diri menjaga
dan merawat badan kamu,
terutama anggota tubuh kamu.
Pada pelajaran berikut,
kamu akan belajar menjaga kebersihan
rambut, hidung, dan telinga.

1. Rambut

Coba perhatikan olehmu,
pasti setiap orang memiliki
rambut di kepalanya,
ada juga orang yang tidak memiliki
rambut akibat penyakit
atau sengaja dicukur habis.
Tahukah kamu apa gunanya rambut?
Rambut berguna untuk melindungi kepala
dari sinar matahari,
dan memperindah wajah

Gambar 5.1 *Mengguyur air ke kepala*

Gambar 5.2 *Mencuci rambut dengan sampo*

Rambut selalu cepat kotor dan bau,
karena di sekeliling kita
ada debu di mana-mana.
Oleh karena itu,
cucilah rambut kamu setiap mandi,
biasanya ada bahan khusus
untuk mencuci rambut,
di antaranya, sampo
dan bahan lain yang biasa digunakan
untuk mencuci rambut.

2 Hidung

Hidung merupakan sebuah alat indra
yang diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa.
Hidung memiliki kegunaan
yang sangat penting,
yaitu berguna untuk mencium bau,

menghirup udara, dan menyaring udara.
Di dalam hidung terdapat bulu dan lendir.
Bulu dan lendir berguna
untuk menyaring udara kotor
ketika bernapas.
Kotoran udara melekat pada lendir
dan bulu hidung,
dikarenakan hidung selalu kotor.
Oleh karena itu, hidung kita
harus dibersihkan setiap hari.

Gambar 5.3 *Menghirup udara segar*

Gambar 5.4 *Mencium harum bunga dan bau tak sedap*

3 Telinga

Kamu harus bersyukur
kepada Tuhan Yang Maha Esa,
karena kamu dapat mendengar.
Ada teman-teman
yang tidak dapat mendengar,
tentunya tidak dapat bicara.

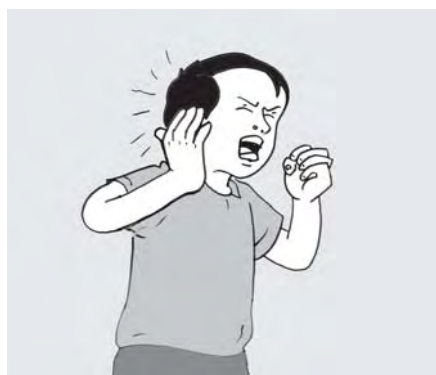
Gambar 5.5 *Telinga mendengar*

Oleh karena itu,
peliharalah telinga kamu
agar tidak mengalami kerusakan.
Perhatikan gambar-gambar berikut
agar telinga kamu sehat!

Gambar 5.6 *Mengorek telinga dengan benda tajam*

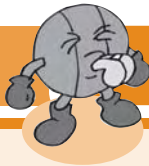
TIDAK BOLEH MENGOREK TELINGA DENGAN BENDA TAJAM

Gambar 5.7 *Pukulan ke telinga*

TIDAK BOLEH MEMUKUL TELINGA KARENA DAPAT MENYEBABKAN TULI

Gambar 5.8 *Mendengar bunyi yang sangat keras*

TIDAK BOLEH BERSUARA KERAS KE TELINGA TEMANMU DAN TUTUP TELINGA APABILA MENDENGAR SUARA KERAS

BERSIHKAN TELINGA PADA WAKTU MANDI, DAN KERINGKAN APABILA AIR MASUK KE DALAM TELINGA

Gambar 5.9 *Sedang mandi sambil membersihkan daun telinga*

Kegiatan 5A

Lakukanlah tugas-tugas di bawah ini!

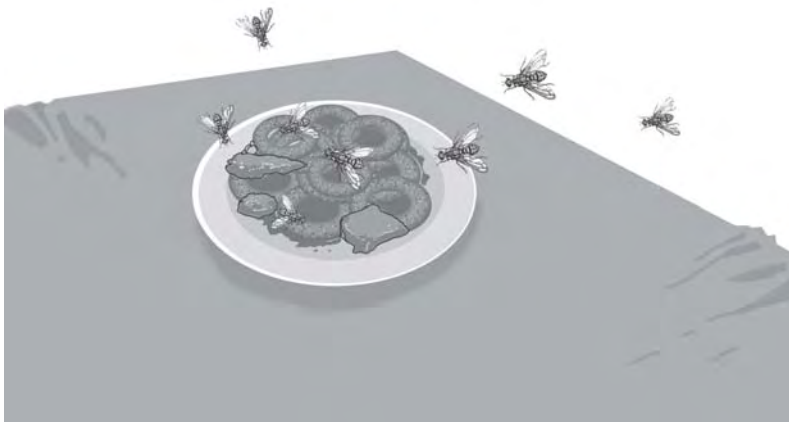
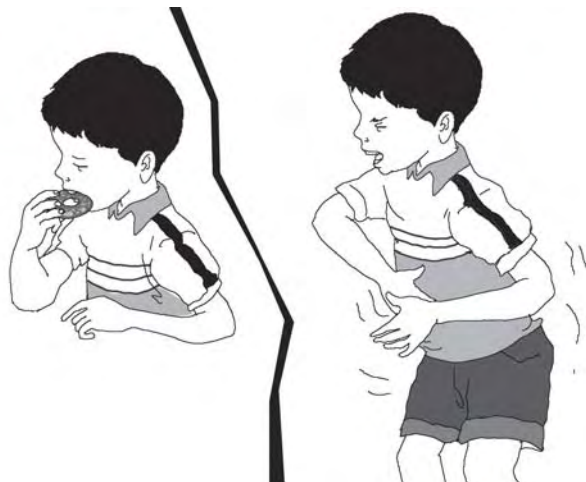
1. Ceritakanlah menurut pengamatan kamu tentang cara membersihkan rambut, hidung, dan telinga!
2. Tuliskanlah pada kertas 1 lembar apa saja yang dapat mengganggu kesehatan rambut, hidung, dan telingamu!
3. Tuliskanlah pada kertas 1 lembar berapa kali kamu biasa membersihkan rambut, hidung, dan telingamu!

Memilih Makanan Bergizi

Berapa kali kamu makan dalam sehari?
Setiap hari tentu kamu butuh makan.
Makanan yang kita makan
haruslah yang sehat dan bergizi.
Makanan yang sehat dan bergizi
akan membuat tubuhmu sehat.
Makanan sehat bukan berarti harus mahal,
tetapi makanan yang mengandung gizi
yang diperlukan tubuhmu.
Makanan yang sehat juga
harus terjaga kebersihannya.

Gambar 5.10 *Membeli makanan di tempat yang bersih dan sehat*

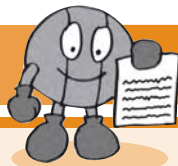
Makanan jangan disimpan di tempat terbuka
bisa dihinggapi lalat dan serangga lain
juga bisa terkena kotor atau debu.

Makanan yang kotor dan
banyak dihinggapi lalat
bisa menjadi bibit penyakit
seperti diare dan sakit perut.

Gambar 5.11 *Makanan yang dihinggapi lalat tidak baik untuk dimakan*

Gambar 5.12 *Makanan yang kotor dapat menyebabkan sakit perut*

Kegiatan 5B

Lakukanlah tugas-tugas di bawah ini!

1. Ceritakanlah menurut pengamatan kamu tentang bagaimana memilih makanan dan bagaimana akibatnya!
2. Tuliskanlah pada kertas 1 lembar tentang pengalaman kamu dalam memilih makanan atau jajanan yang kamu pilih dan makan!

Biasakan membersihkan rambutmu secara rutin agar rambutmu tetap sehat. Begitu juga hidung dan telingamu perlu dijaga kebersihannya. Juga perlu diingat agar hidupmu tetap sehat, makanlah makanan bergizi.

Rangkuman

- Kebiasaan merawat dan menjaga kebersihan sendiri merupakan tanggung jawab sendiri.
- Jagalah kebersihan anggota tubuh jika kamu ingin sehat.
- Rambut selalu cepat kotor karena di sekitar kita banyak debu beterbangan karena itu cucilah rambutmu setiap mandi.
- Hidung memiliki banyak sekali kegunaan maka jagalah kebersihannya.
- Pilihlah makanan yang bergizi, bersih, dan sehat.

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar

1. Akibat banyak debu, rambut kita akan cepat menjadi ....
   a. kotor
   b. lengket
   c. berminyak
2. Rambut kita berguna untuk melindungi kepala dari sengatan ....
   a. listrik
   b. lebah
   c. matahari
3. Rambut sebaiknya dicuci menggunakan ....
   a. sabun mandi
   b. sabun cuci
   c. sampo
4. Hidung mempunyai bulu hidung dan lendir, berguna untuk menyaring ....
   a. harum
   b. udara
   c. bau
5. Pada saat ... orang Islam mencuci hidung dan telinga sehari 5 kali.
   a. bercuci
   b. mandi
   c. wudlu
6. Rambut yang tidak pernah dicuci dan dibersihkan akan menjadi sarang ....
   a. kutu
   b. nyamuk
   c. penyakit

7. Tidak boleh membersihkan lubang telinga dengan benda yang ....
   a. tajam
   b. halus
   c. tumpul
8. Orang yang bisu biasanya terganggu pada alat indera ....
   a. penciuman
   b. penglihatan
   c. pendengaran
9. Orang yang tuli sejak kecil akan sulit belajar ....
   a. berbicara
   b. berhitung
   c. menulis
10. Orang yang kena penyakit pilek, biasanya akan keluar ....
   a. lendirnya
   b. dahaknya
   c. kotorannya

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Tidak boleh menggunakan benda ... apabila kamu membersihkan telinga.
2. Orang yang tidak dapat mendengar dapat mengakibatkan tidak bisa ....
3. Tutup telinga kita, apabila mendengar suara yang ....
4. Tidak boleh memukul pada telinga, bisa mengakibatkan ....
5. Membersihkan daun telinga pada saat ....

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Kenapa kita tidak boleh membersihkan telinga dengan benda yang keras? Jelaskan!
2. Mengapa orang yang tuli sulit untuk bicara? Jelaskan!
3. Apa kegunaan bulu-bulu yang terdapat dalam lubang hidung? Jelaskan!
4. Kenapa tidak boleh bicara keras dekat telinga teman kita? Jelaskan!
5. Apa akibatnya apabila kita membersihkan telinga dengan benda yang tajam? jelaskan!

Pelatihan Akhir Semester 1

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar!

1. Akibat banyak debu, rambut kita akan cepat menjadi ....
   a. kotor
   b. lengket
   c. berminyak
2. Rambut kita berguna untuk melindungi kepala dari sengatan ....
   a. listrik
   b. lebah
   c. matahari
3. Rambut sebaiknya dicuci menggunakan ....
   a. sabun mandi
   b. sabun cuci
   c. sampo
4. Hidung mempunyai bulu hidung dan lendir, berguna untuk menyaring ....
   a. harum
   b. udara
   c. bau
5. Pada saat . . . orang Islam mencuci hidung dan telinga sehari 5 kali.
   a. bercuci
   b. mandi
   c. wudlu
6. Rambut yang tidak pernah dicuci dan dibersihkan akan menjadi sarang ....
   a. kutu
   b. nyamuk
   c. penyakit

7. Tidak boleh membersihkan lubang telinga dengan benda yang ....
   a. tajam
   b. halus
   c. tumpul
8. Orang yang bisu biasanya terganggu pada alat indera ....
   a. penciuman
   b. penglihatan
   c. pendengaran
9. Orang yang tuli sejak kecil akan sulit belajar ....
   a. berbicara
   b. berhitung
   c. menulis
10. Orang yang kena penyakit pilek, biasanya akan keluar ....
   a. lendirnya
   b. dahaknya
   c. kotorannya
11. Latihan berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain disebut gerak ....
   a. lokomotif
   b. lokomotor
   c. nonlokomotor
12. Latihan di tempat dengan titik tumpu yang sama disebut ....
   a. lokomotif
   b. lokomotor
   c. nonlokomotor
13. Latihan jalan di tempat adalah kedua tangan diayun, kedua kaki diangkat bergantian setinggi ....
   a. paha
   b. kaki
   c. lutut

14. Variasi gerak ialah gabungan dari gerakan-gerakan kaki, tangan yang disesuaikan dengan irama dan membentuk ....
    a. arah
    b. persegi
    c. lingkaran
15. Kedua tangan diayunkan ke samping kanan dan lurus sampai sejajar dengan ....
    a. dada
    b. bahu
    c. kepala
16. Kedua kaki ditekuk sedikit ....
    a. mengeper
    b. merendah
    c. menekuk
17. Latihan melompat pada hitungan 5 dan 6 adalah melompat ke arah samping kanan ... langkah.
    a. tiga
    b. dua
    c. satu
18. Gerakan melangkah, mengayun lengan, dan melompat dilakukan dengan hitungan ....
    a. 2 X 8
    b. 3 X 8
    c. 4 X 8
19. Gerakan latihan melompat dan memutar pada hitungan 1, 2, dan 3 adalah melompat di tempat dengan menggunakan ....
    a. ujung sepatu
    b. ujung kaki
    c. ujung jari

20. Gerakan latihan melompat dan memutar pada hitungan ke-4 adalah melompat berputar ke arah ... sampai menghadap ke belakang.
    a. kanan
    b. atas
    c. kiri

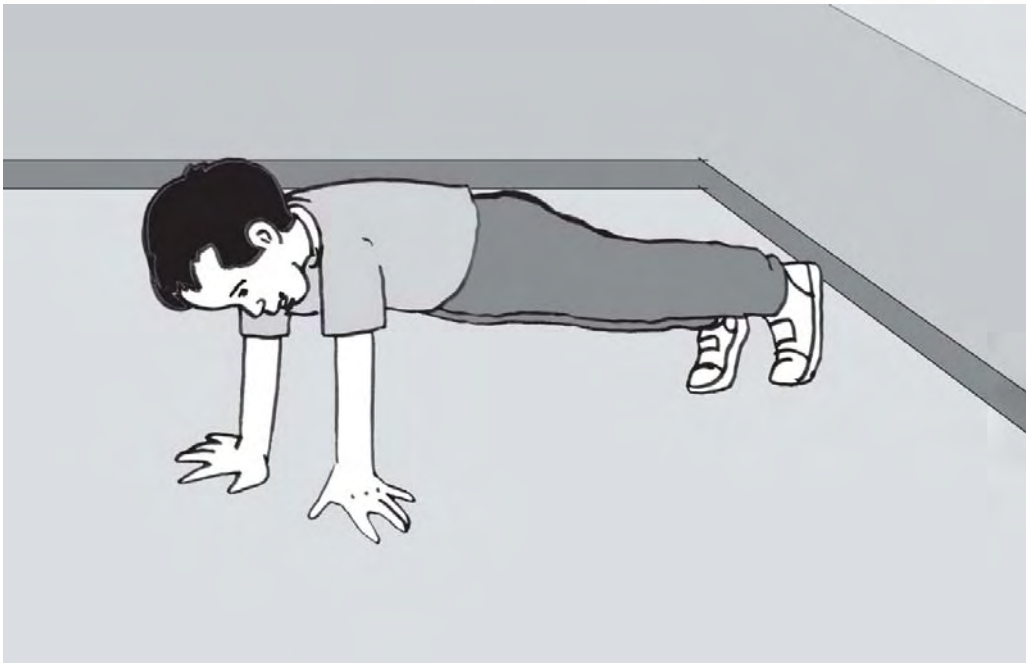
B Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Tidak boleh menggunakan benda ... apabila kamu membersihkan telinga.
2. Orang yang tidak dapat mendengar dapat mengakibatkan tidak bisa ....
3. Tutup telinga kita, apabila mendengar suara yang ....
4. Tidak boleh memukul pada telinga, bisa mengakibatkan ....
5. Membersihkan daun telinga pada saat ....
6. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok polisi, kelompok penyelundup, dan kelompok ....
7. Kelompok polisi berada di luar lingkaran, sedangkan kelompok penyelundup berada di ....
8. Siswa yang kena ditangkap dalam kucing kup harus menjadi ....
9. Bermain galah jidar, kucing memindahkan ....
10. Galah jidar sama dengan bermain kucing ....

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

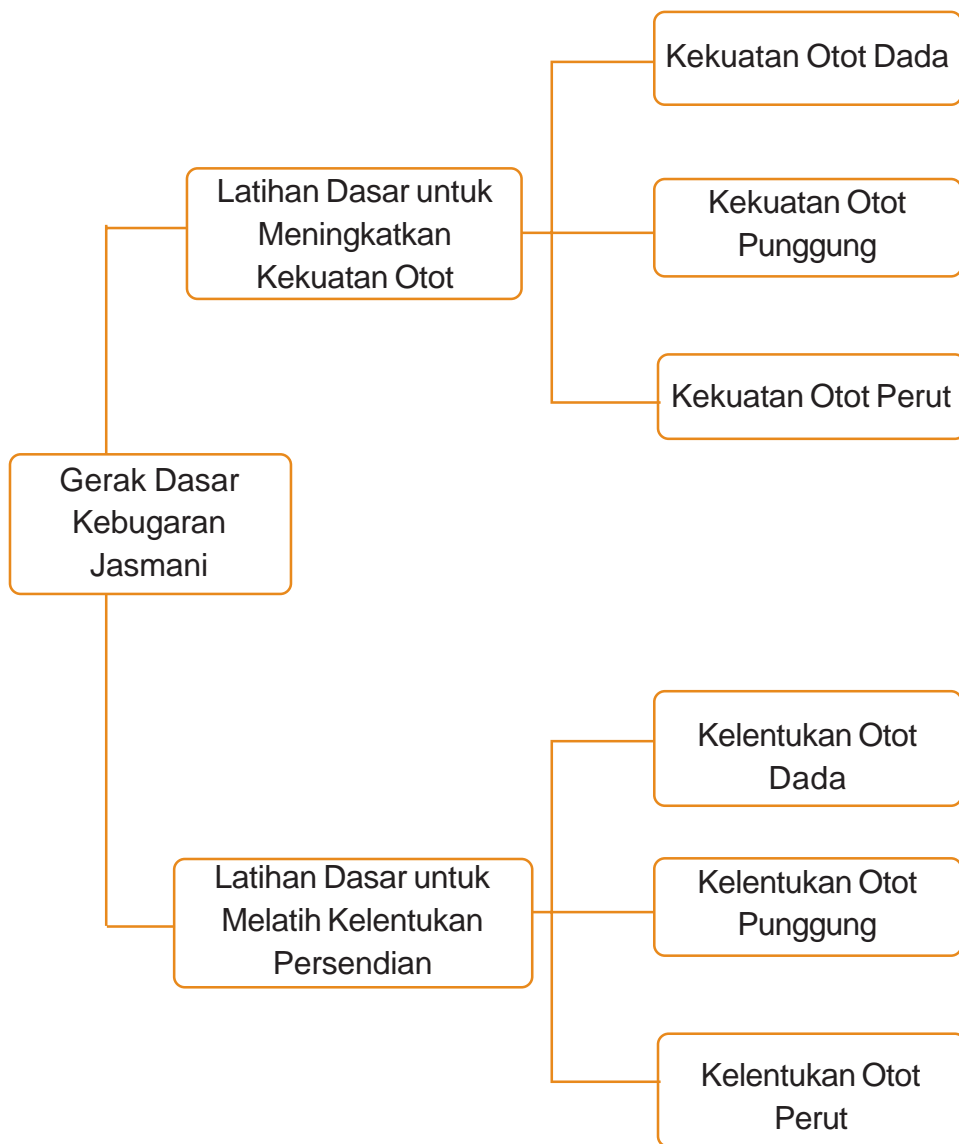
1. Kenapa kita tidak boleh membersihkan telinga dengan benda yang keras? Jelaskan!
2. Mengapa orang yang tuli sulit untuk bicara? Jelaskan!
3. Apa kegunaan bulu-bulu yang terdapat dalam lubang hidung? Jelaskan!
4. Kenapa tidak boleh bicara keras dekat telinga teman kita? Jelaskan!
5. Apa akibatnya apabila kita membersihkan telinga dengan benda yang tajam? Jelaskan!
6. Apa yang harus kamu lakukan sebelum bermain galah jidar?
7. Bagaimana apabila ada siswa yang menginjak garis atau mistar dalam bermain galah jidar?
8. Jelaskan apa saja tugas kucing pada permainan galah jidar!
9. Jelaskan dan tuliskan 3 kelompok dalam bermain polisi dan penyelundup!
10. Tuliskan bermain apa saja agar kamu menjadi siswa yang lincah!

Pelajaran 6

Gerak Dasar Kebugaran Jasmani

Pendahuluan

Ayo melakukan latihan dasar
untuk meningkatkan otot-ototmu.
Ayo melakukan latihan dasar
untuk melatih kelentukan persendian
anggota badanmu.
Mari melakukan latihan-latihan itu
bersama temanmu agar lebih bersemangat
dan menyenangkan.

Peta Konsep

- Gerak Dasar Kebugaran Jasmani
  - Latihan Dasar untuk Meningkatkan Kekuatan Otot
    - Kekuatan Otot Dada
    - Kekuatan Otot Punggung
    - Kekuatan Otot Perut
  - Latihan Dasar untuk Melatih Kelentukan Persendian
    - Kelentukan Otot Dada
    - Kelentukan Otot Punggung
    - Kelentukan Otot Perut

Kata Kunci

- Lentuk
- Kuat
- Sendi
- Otot
- Meliukkan

Latihan Dasar untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Dada dan Otot Punggung

Latihan kekuatan

Latihan kekuatan adalah latihan menggerakkan otot-otot tubuh supaya dapat bergerak dengan sekuat-kuatnya. Otot-otot yang perlu dilatih yaitu otot dada, otot punggung, dan otot perut. Semuanya itu harus dilatih agar kuat untuk berjalan, berlari, meloncat, dan melompat

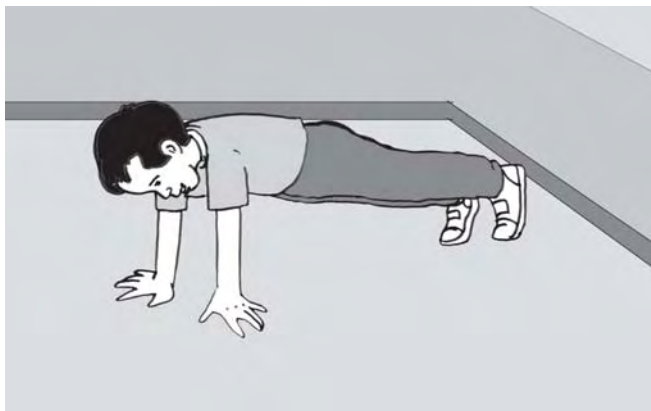
1 Latihan Dasar Kekuatan Otot Dada

a. **Jalan harimau**

Cara melakukannya sebagai berikut:
Berdiri tegak, kedua tangan di samping badan. Pandangan mata ke depan. Setelah ada aba-aba peluit dari guru, letakkan kedua tangan di lantai. Merangkaklah dengan dua tangan diikuti oleh kedua kaki, dan kedua lutut tidak menyentuh lantai. Merangkaklah sampai batas yang ditentukan. Lakukanlah bolak-balik dan bergiliran!

Gambar 6.1 *Meniru harimau berjalan*

b. **Menahan badan dengan posisi *push-up***

Cara melakukannya sebagai berikut:
Badan berbaring telungkup.
Kedua telapak tangan bertumpu di lantai.
Tahanlah posisi ini sampai mendengar
aba-aba peluit dari guru dan dihitung
sampai hitungan 8.

Gambar 6.2 *Menahan badan posisi push-up*

2 Latihan Dasar Kekuatan Otot Punggung

a. **Lomba jalan gajah**

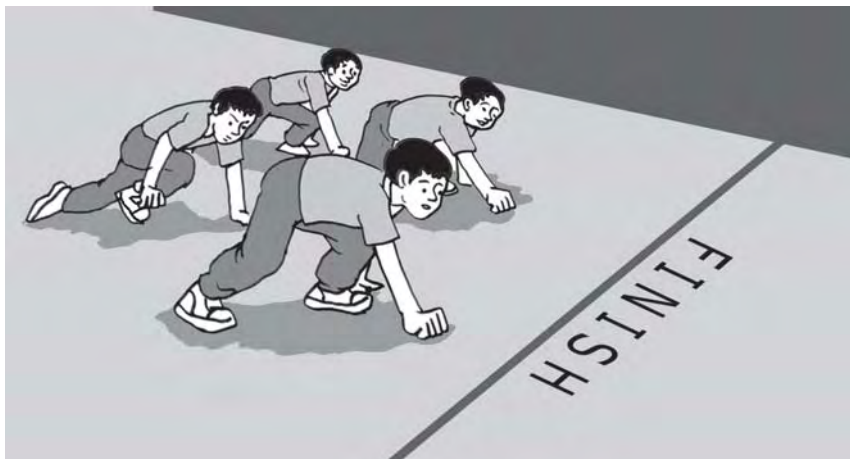
Latihan lomba berjalan seperti gajah,
apabila dilakukan dengan baik
dan secara berulang-ulang,
tentunya akan memberikan
kekuatan pada punggung kalian.
Cara melakukan gerakannya sebagai berikut:
Mula-mula berdiri tegak,
kedua kaki dibuka selebar bahu,
pandangan mata lurus ke depan,
dan berdiri di belakang garis start.

Garis start adalah garis awal
untuk melakukan suatu gerakan,
apabila diadakan suatu lomba.
Apabila mendengar aba-aba peluit ke-1:

- Semua siswa membungkukkan badan dengan tangan mengayun ke bawah menyerupai belalai gajah, dan pandangan mata ke depan.

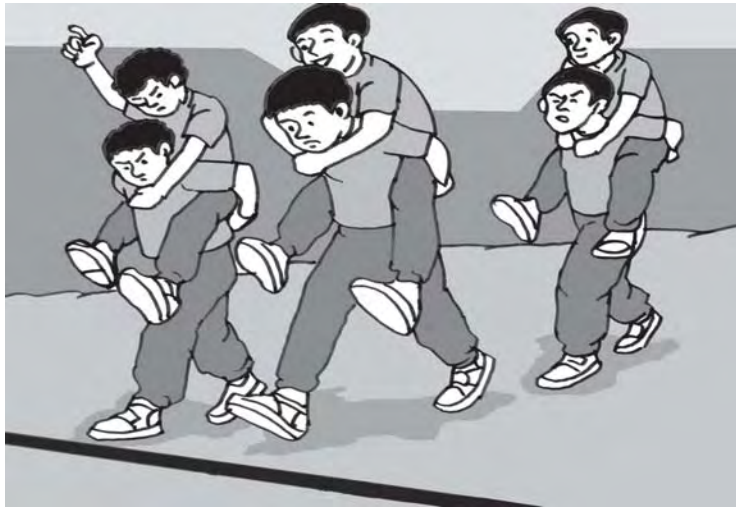
Apabila mendengar aba-aba peluit ke-2:

- Semua siswa berlomba bersama teman-temanmu menuju garis finish.

Latihan ini dilakukan dengan cara
bolak-balik dari satu garis
ke garis lain yang telah ditentukan
oleh guru olahraga kamu.
Lakukanlah secara bergiliran,
sesuai dengan urutan
pada barisan masing-masing.

Gambar 6.3 *Lomba jalan gajah*

b. Lomba menggendong

Latihan menggendong teman
tentunya banyak sekali memberikan manfaat
bagi tubuh kita, terutama pada
kekuatan otot-otot punggung,
kaki, dan tangan kalian.
Namun, yang paling banyak
mendapat beban adalah otot punggung
dan kaki. Oleh karena itu,
marilah kita mencoba lomba
menggendong teman,
dengan cara sebagai berikut:

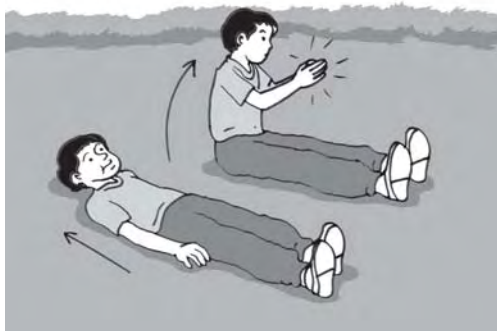
- Mula-mula cari teman berpasangan yang seimbang.
- Apabila sudah mendapatkan pasangan yang seimbang, berdirilah di belakang garis.
- Apabila mendengar aba-aba peluit ke-1, dari guru, gendonglah pasanganmu
- Apabila mendengar aba-aba peluit ke-2, berjalanlah ke depan menuju garis batas, dan baliklah menuju garis awal.
- Lakukanlah lomba menggendong teman ini dengan cara bergiliran
- Pasangan yang paling pertama menuju batas dan balik ke garis awal, itulah pasangan yang menjadi juara.

Gambar 6.4 *Lomba menggendong*

3 Latihan Dasar Kekuatan Otot Perut

Latihan kekuatan otot perut
sangat berguna untuk melakukan gerakan
yang menggunakan otot-otot perut.
Salah satu contoh, apabila kamu
tidak memiliki kekuatan otot perut,
yaitu apabila diberi tugas
oleh guru kamu
untuk melakukan lari
maka biasanya ada anak
yang merasa sakit perut.
Oleh karena itu, marilah kita
berlatih kekuatan otot perut
dengan latihan-latihan sebagai berikut:

a. Latihan dasar gerakan *sit-up* bangun tepuk tangan

Cara melakukannya sebagai berikut:

- Mula-mula tidur telentang, kedua tangan diluruskan di samping badan.
- Mendengar aba-aba peluit dari guru, bangunlah dari posisi telentang sampai posisi duduk sambil bertepuk tangan satu kali.
- Setelah melakukan bangun dan tepuk tangan satu kali, kembali tidur telentang dengan kedua tangan seperti sikap semula.

Gambar 6.5 *Sit-up tepuk tangan*

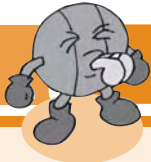
- Lakukanlah gerakan ini secara berulang-ulang, sampai dengan hitungan 5 atau 10!
- Guru melakukan sampai hitungan 10, dan siswa diberi kesempatan melakukan gerakan sekuatnya dan semampunya,

disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi masing-masing.

b. **Latihan dasar gerakan *sit-up* bangun tepuk lutut**

Cara melakukannya sebagai berikut:

- Mula-mula tidur telentang, kedua tangan diluruskan di samping badan.
- Mendengar aba-aba peluit dari guru, bangunlah dengan dibarengi kedua lutut ditekuk sedikit mendekati dada, kemudian ditepuk kedua lutut oleh kedua tangan.
- Setelah melakukan tepukan pada kedua lutut, kembalilah tidur telentang pada sikap semula.
- Lakukanlah gerakan ini secara berulang-ulang, seperti pada latihan *sit-up* tepuk tangan, sampai pada hitungan 5 atau 10, atau sekemampuan siswa untuk melakukan gerakan ini.
- Perhatikan gambar berikut ini!

Gambar 6.6 *Sit-up tepuk lutut*

Kegiatan 6A

Lakukanlah tugas-tugas gerak di bawah ini!

1. Lakukanlah latihan dasar kekuatan otot dada! Latihan dasar gerakan *push-up*, dengan cara:
   a. Jalan harimau
   b. Menahan badan dengan posisi *push-up*
2. Lakukanlah latihan dasar kekuatan otot punggung!
   a. Jalan gajah
   b. Lomba menggendong
3. Lakukanlah latihan dasar kekuatan otot perut!
   a. *Sit-up* bangun tepuk tangan
   b. *Sit-up* Bangun tepuk lutut

B Latihan Dasar Kelentukan Persendian Anggota Badan Bagian Atas

Latihan kelentukan

Latihan kelentukan ialah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak seluas-luasnya dalam persendian dan mempunyai otot-otot yang lentur.

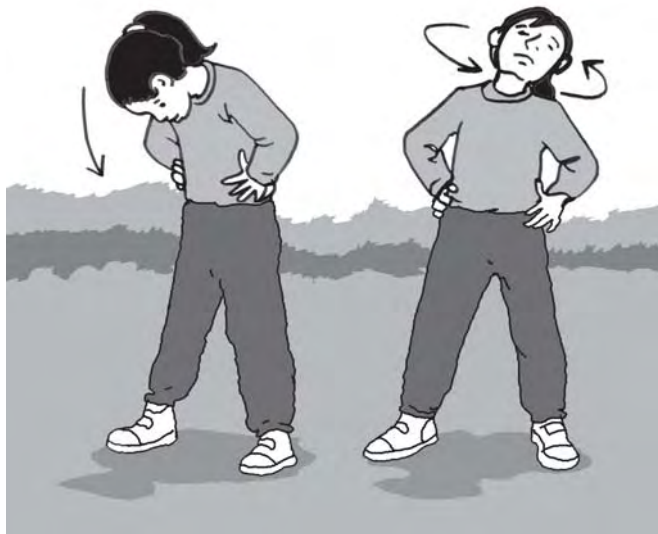
Orang yang memiliki kelentukan badan akan berbeda dengan orang yang tidak memiliki kelentukan tubuh.

Orang yang memiliki kelentukan tubuh akan dapat melakukan gerakan tubuh dengan lentur dan tidak kaku.

1 Persendian Leher

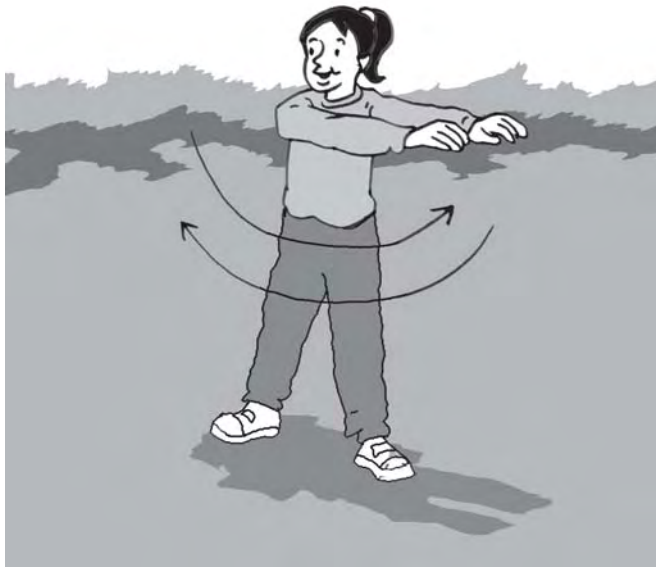
Kombinasi gerakan persendian leher

Cara melakukan latihannya sebagai berikut:

- Mula-mula berdiri tegak,
  kemudian kedua kaki dibuka selebar bahu,
  kedua tangan berada di pinggang,
  pandangan mata ke depan.
- Hitungan 1-2 tekukkan kepala ke depan
  2 (dua) kali secara perlahan.
- Hitungan 3-4 tengadahkan kepala ke belakang
  2 (dua) kali secara perlahan.
- Hitungan 5-6 tekukkan kepala ke samping kiri
  2 (dua) kali secara perlahan.
- Hitungan 7-8 tekukkan kepala ke samping kanan
  2 (dua) kali secara perlahan.
- Lakukanlah gerakan ini secara berulang
  dan lakukanlah sampai 2 x 8 hitungan.

Gambar 6.7 *Kombinasi gerakan persendian leher*

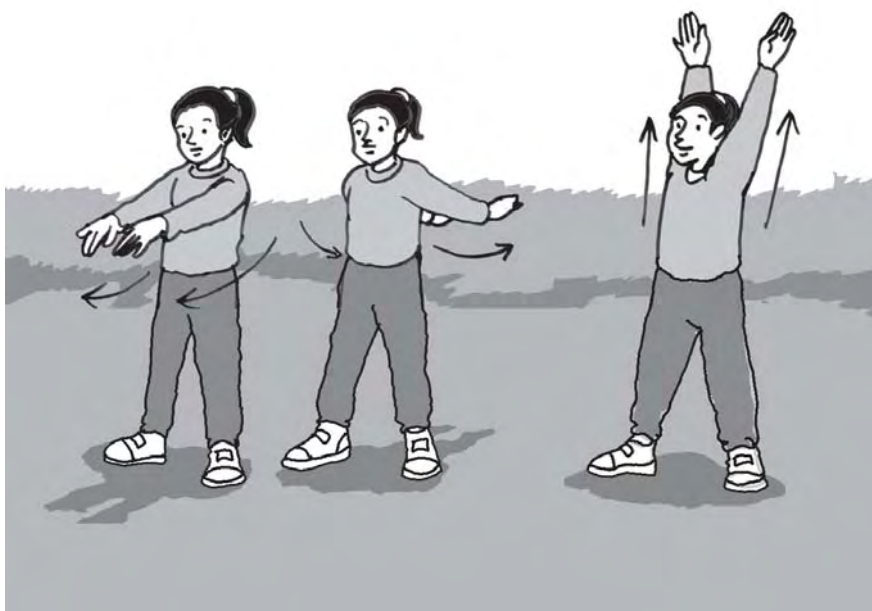
2 Persendian Lengan

- **Mengayun lengan ke kiri ke kanan**

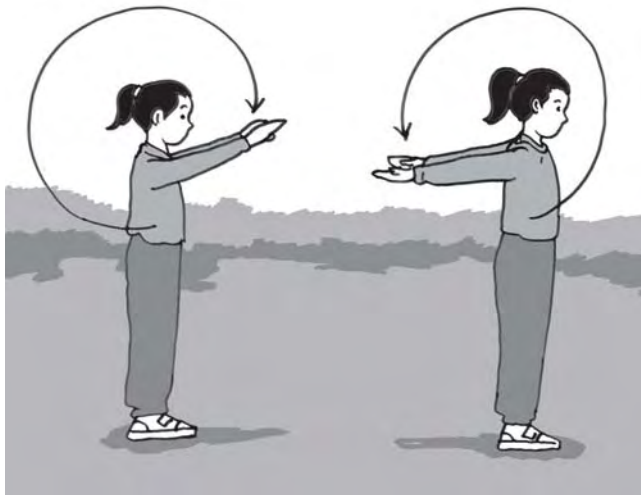
  Cara melakukan latihannya sebagai berikut:
  - Mula-mula berdiri tegak,
    kedua kaki dibuka selebar bahu,
    kedua tangan lurus di samping badan
    dan pandangan mata ke depan.
  - Mendengar aba-aba dari guru
    ayunkan kedua lengan ke kiri
    dan ke kanan 1 kali,
    sampai sejajar dengan bahu,
    sambil kedua kaki mengeper.
  - Lakukanlah gerakan ini sampai 2 x 8 hitungan.
  - Lakukanlah secara berulang-ulang
    sampai kamu merasa enak
    dan lentur melakukannya.

Gambar 6.8 *Mengayunkan lengan ke kiri dan ke kanan*

- **Mengayun lengan ke depan ke belakang dan ke atas**

  Cara melakukan latihannya sebagai berikut :

  - Mula-mula berdiri tegak
    kedua kaki dibuka selebar bahu,
    kedua tangan lurus di samping badan
    dan pandangan mata ke depan.
  - Hitungan 1 : ayunkan kedua lengan ke depan.
  - Hitungan 2 : ayunkan kedua lengan ke belakang.
  - Hitungan 3 : ayunkan kedua lengan
    ke depan atas lurus
    sampai sejajar dengan kedua telinga.
  - Setiap melakukan gerakan mengayunkan lengan diiringi oleh kedua kaki mengeper dan sedikit ditekuk.
  - Lakukanlah gerakan ini sampai 3 x 8 hitungan
  - Lakukanlah secara berulang-ulang
    sampai kamu merasa enak
    dan lentur melakukannya.

Gambar 6.9 *Mengayun lengan ke depan, belakang, dan atas*

- **Memutar lengan ke depan dan ke belakang**

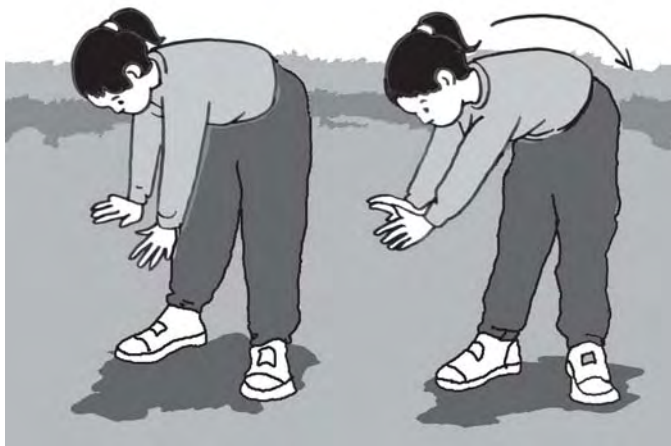
  Cara melakukan latihannya sebagai berikut:
  - Mula-mula berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus di samping badan dan pandangan mata ke depan.
  - Gerakan 1: hitungan 1 sampai 8 putarkan kedua lengan ke depan sampai 360 derajat.
  - Gerakan 2: hitungan 1 sampai 8 putarkan kedua lengan ke belakang sampai 360 derajat.
  - Setiap melakukan gerakan mengayunkan lengan diiringi oleh kedua kaki mengeper dan sedikit ditekuk.
  - Lakukanlah gerakan ini sampai 4 x 8 hitungan.
  - Lakukanlah secara berulang-ulang sampai kamu merasa enak dan lentur melakukannya.

Gambar 6.10 *Memutar lengan ke depan ke belakang*

3 Persendian Pinggang

Membungkuk dan meliukkan tubuh ke kiri dan ke kanan

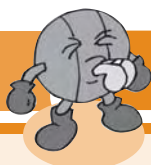
Cara melakukan latihannya sebagai berikut:

Gerakan 1: Membungkukkan badan.

- Mula-mula berdiri tegak
  kedua kaki dibuka selebar bahu,
  kedua tangan lurus di samping badan
  dan pandangan mata ke depan.
- Hitungan 1: bungkukkan badan
  mengeper ke depan sampai bawah,
  kedua tangan lurus ke bawah,
  kedua lutut lurus
- Hitungan 2: tegakkan badan
  dan tengadahkan ke belakang,
  diikuti oleh kedua tangan menepuk
  di atas kepala dua kali.
- Lakukanlah gerakan ini secara berulang-ulang
  sampai otot-otot pinggang kamu terasa lentur
- Lakukanlah gerakan ini sebanyak 4 x 8 hitungan.

Gambar 6.11 *Membungkuk badan*

Gerakan 2: Meliukkan tubuh ke kiri dan ke kanan

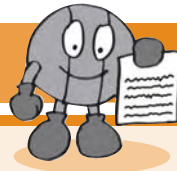
- Mula-mula berdiri tegak
  kedua kaki dibuka selebar bahu,
  kedua tangan berada di atas
  lurus dan sejajar dengan telinga,
  pandangan mata ke depan.
- Gerakan 1: liukkan badan ke kiri,
  kedua tangan mengikuti
  meliuk ke arah kiri sebanyak 2 kali.
- Gerakan 2: liukkan badan ke kanan,
  kedua tangan mengikuti
  meliuk ke arah kanan sebanyak 2 kali.
- Lakukanlah gerakan ini
  secara berulang-ulang
  sampai otot-otot pinggang kamu
  merasa lentur.
- Lakukanlah gerakan ini
  sebanyak 4 x 8 hitungan.

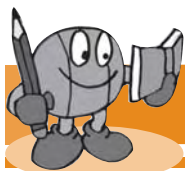
Gambar 6.12 *Meliukkan tubuh ke kiri ke kanan*

Kegiatan 6B

Lakukanlah latihan-latihan gerak di bawah ini!

1. Lakukanlah gerakan kombinasi persendian leher!
2. Lakukanlah gerakan mengayun lengan
   ke kiri dan ke kanan!
3. Lakukanlah gerakan mengayun lengan
   ke depan, ke belakang, dan ke atas!

4. Lakukanlah gerakan memutar lengan ke depan dan ke belakang!
5. Lakukanlah gerakan membungkuk dan meliukkan tubuh ke kiri dan ke kanan!

Latihan dasar kekuatan otot dan latihan kelentukan persendiaan akan membentuk kebugaran tubuh.

Rangkuman

- Latihan kekuatan adalah latihan menggerakkan otot-otot tubuh supaya dapat bergerak sekuat-kuatnya.
- Melatih otot dada, otot punggung, dan otot perut ini agar kuat untuk berjalan, berlari, meloncat, dan melompat.
- Latihan kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kelentukan gerak seluas-luasnya.
- Orang yang memiliki kelentukan tubuh akan dapat melakukan gerakan tubuh dengan lentur dan tidak kaku.

Pelatihan 6

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar!

1. Menggerakkan otot-otot tubuh supaya dapat bergerak dengan sekuat-kuatnya disebut ....
   a. ketangguhan
   b. ketahanan
   c. kekuatan
2. Merangkak dengan kedua tangan diikuti oleh kedua kaki adalah gerakan menirukan ....
   a. jalan harimau
   b. jalan gajah
   c. jalan kuda
3. Lomba menggendong selain bermanfaat untuk kekuatan otot punggung juga untuk kekuatan ....
   a. kaki
   b. perut
   c. lengan
4. Latihan gerakan *push-up* posisi badan dalam keadaan ....
   a. telentang
   b. telungkup
   c. berbaring
5. kemampuan melakukan gerak persendian seluas-luasnya disebut ....
   a. kekuatan
   b. persendian
   c. kelentukan

6. Mula-mula berdiri tegak
   kedua kaki dibuka selebar ...
   dalam latihan mengayun lengan
   ke kiri dan kanan.
   a. kaki
   b. bahu
   c. lengan
7. Supaya otot-otot kita lentur,
   kita harus berlatih ....
   a. kekuatan
   b. kelentukan
   c. jalan gajah
8. Supaya otot punggung kita kuat,
   maka harus berlatih menirukan gerakan ....
   a. *sit-up*
   b. *push-up*
   c. jalan gajah
9. Lomba menggendong dilakukan secara berpasangan ....
   a. 1 orang
   b. 2 orang
   c. 3 orang
10. Latihan mengayunkan lengan ke depan,
    ke belakang dan ke atas
    harus dilakukan secara ....
    a. berulang
    b. satu kali
    c. dua kali

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

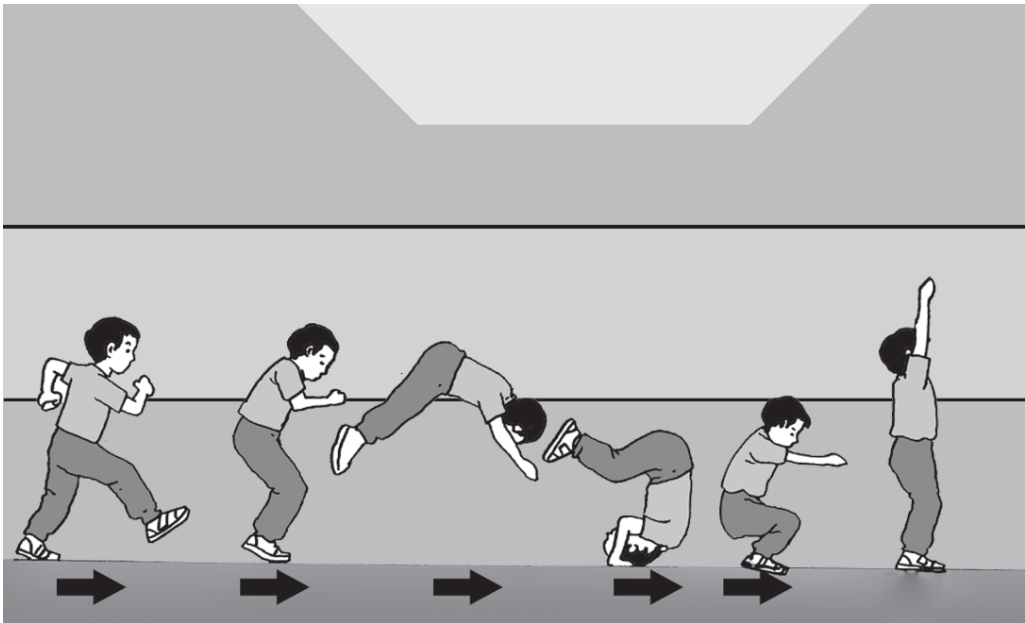
1. Lomba menggendong adalah cara
   untuk melatih kekuatan otot ....
2. Gerakan *sit-up* berguna
   untuk melatih kekuatan otot ....

3. Mencari pasangan yang seimbang terdapat pada latihan lomba ....
4. Orang yang memiliki kelentukan yang baik dapat melakukan gerakan tubuh dengan ... dan tidak kaku.
5. Kemampuan melakukan gerakan persendian seluas-luasnya disebut ....

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

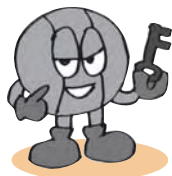
1. Apa yang dimaksud dengan kekuatan? Jelaskan dengan singkat!
2. Latihan apa agar otot perut kita memiliki kekuatan?
3. Latihan apa agar otot-otot bahu kita memiliki kekuatan?
4. Apa yang dimaksud dengan kelentukan? Jelaskan!
5. Latihan menggendong teman akan melatih kekuatan otot apa?

Pelajaran 7

Senam Ketangkasan Sederhana

Pendahuluan

Ayo melakukan senam ketangkasan,
seperti gerakan melompat
dan gerakan berputar.
Ayo melakukan gerakan-gerakan senam
yang sederhana.
Mari kita melakukan gerakan tersebut
dengan gembira.

Peta Konsep

- Senam Ketangkasan
  - Gerakan Melompat dan Berputar
    - Melompat Mengikuti Lingkaran
    - Berputar di Tempat
    - Melompati Kardus
  - Latihan Dasar untuk Melatih Kelentukan Persendian
    - Berguling dengan Variasi Jalan
    - Berguling Menyamping
    - Berguling ke Depan

Kata Kunci

- Ketangkasan
- Melompat
- Berputar
- Berguling

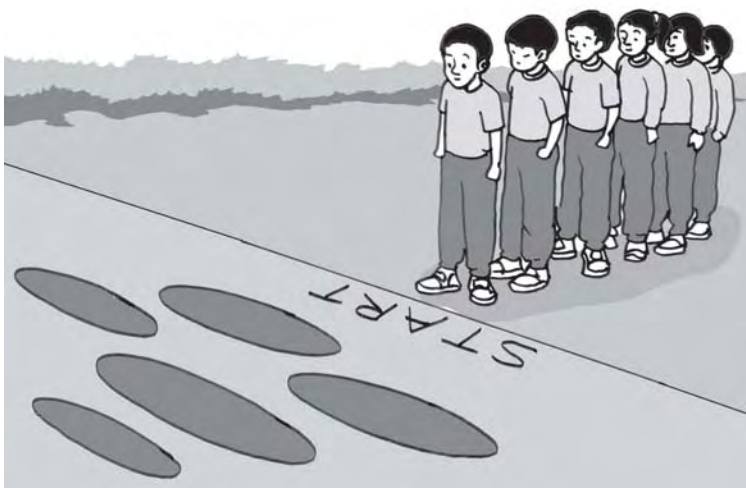
Melompat, Melompat Sambil Berputar, dan Melompati Benda

Latihan melompat

Gerakan melompat adalah gerakan
mengangkat kaki dari satu titik tumpu
ke titik tumpu yang lain
dengan menolakkan kedua kaki
dan mendarat dengan dua kaki

Melompat Mengikuti Lingkaran

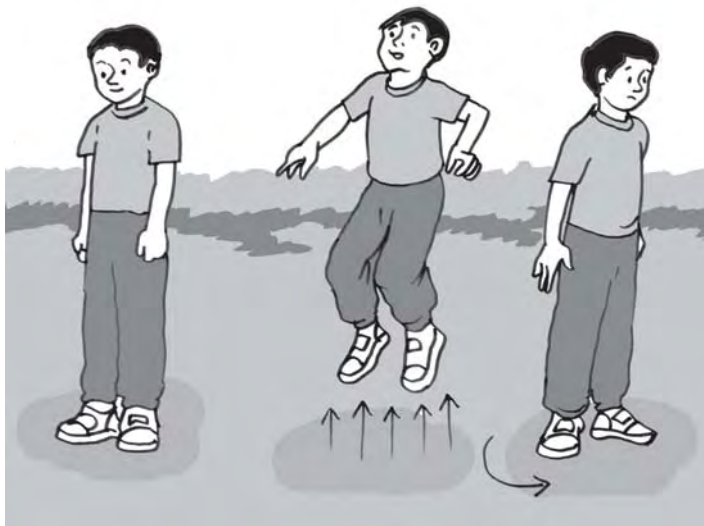
Cara melakukannya sebagai berikut:

- Mula-mula berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan berdiri di belakang garis start atau garis awal.
- Mendengar aba-aba peluit dari guru, lompatlah dengan kedua kaki, seperti lompat kelinci mengikuti lingkaran-lingkaran yang telah ditentukan oleh guru
- Lakukanlah latihan melompat mengikuti lingkaran secara berurutan
- Siswa yang bisa menyelesaikan dengan cepat sampai garis finish, itulah siswa yang dianggap juara.
- Lakukanlah secara berulang-ulang sampai kamu mahir melakukannya

Gambar 7.1 *Melompat mengikuti lingkaran*

2 Lompat di Tempat Sambil Berputar 90 Derajat

Cara melakukannya sebagai berikut:

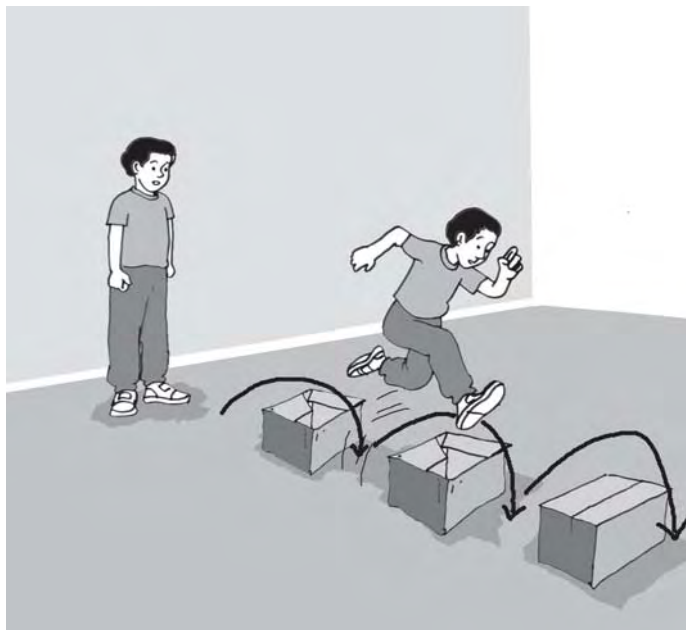
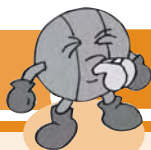
- Mula-mula berdiri tegak,
  kedua kaki rapat, dan
  kedua tangan menolak pinggang,
  serta pandangan mata ke depan.
- Mendengar aba-aba dari guru,
  lompat-lompatlah di tempat,
  sampai 3 hitungan.
- Pada hitungan ke-4 putarkanlah badan
  ke arah kiri 90 derajat!
- Lakukan kembali lompat-lompat
  sebanyak 3 (tiga) kali,
  lalu hitungan ke-4 kembali putar badan
  ke arah kiri 90 derajat.
- Lakukanlah sampai kembali pada sikap semula.
- Lakukanlah gerakan berputar 90 derajat
  ke arah kanan.

- Lakukanlah secara berulang-ulang
  sampai kamu paham
  dan bisa melakukan
  berputar badan 90 derajat.

Gambar 7.2 *Melompat di tempat sambil berputar 90 derajat*

3 Melompati Kardus Bekas

Cara melakukannya sebagai berikut:

- Mula-mula berdiri tegak
  di belakang garis start/garis awal,
  pandangan mata ke depan.
- Mendengar aba-aba dari guru,
  lompatilah kardus-kardus
  yang digelar berjejer di depan
  sampai garis akhir.
- Lakukanlah gerakan ini
  secara berturut-turut dan bergiliran.

- Lakukanlah secara berulang-ulang sampai siswa mendapat giliran dan ikut mencoba melompati kardus-kardus bekas.

Gambar 7.3 *Melompati kardus bekas*

Kegiatan 7A

Lakukanlah tugas-tugas gerak di bawah ini!

1. Lakukanlah gerakan lompat seperti kelinci mengikuti lingkaran-lingkaran sampai garis batas secara bolak-balik!
2. Lakukanlah gerakan lompat di tempat sambil berputar 90 derajat!
3. Lakukanlah gerakan lompat kardus bekas yang berada di depanmu!

B Senam Ketangkasan Sederhana

Latihan berguling dengan variasi jalan
Keterampilan berguling biasa dilakukan
dalam cabang olahraga senam,
terutama dalam senam lantai.
Siswa kelas 2 dapat belajar berguling
dengan berbagai macam variasi.
Namun, dengan syarat harus ada
yang membimbing, melatih, dan mengarahkannya.
Hal ini karena latihan gerakan keterampilan berguling itu
merupakan bagian dari rangkaian gerakan
senam lantai yang mempunyai risiko
cedera yang tinggi. Oleh karena itu,
apabila kamu ingin belajar
sebaiknya dilakukan di sekolah
dengan menggunakan matras
dan dibimbing oleh guru penjasmu.

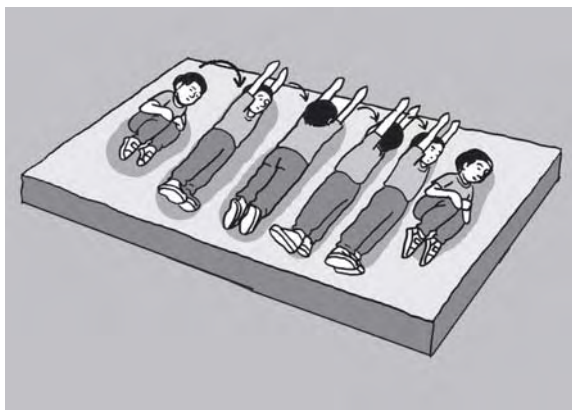
Matras ialah alas untuk melakukan senam
yang terbuat dari busa, karet,
dan bahan-bahan lain
yang empuk atau lunak.

Mari berlatih seperti gerakan di bawah ini,
dibimbing dan diarahkan oleh gurumu!

Latihan 1:
Cara melakukan keterampilan dasar berguling
menyamping sebagai berikut:

- **Sikap permulaan**
  Duduk menyamping di atas matras, menghadap ke samping.
  Lutut ditekuk dan kedua tangan memegang kedua kaki atau lutut.
  Pandangan ke arah samping atau ke arah duduk samping.

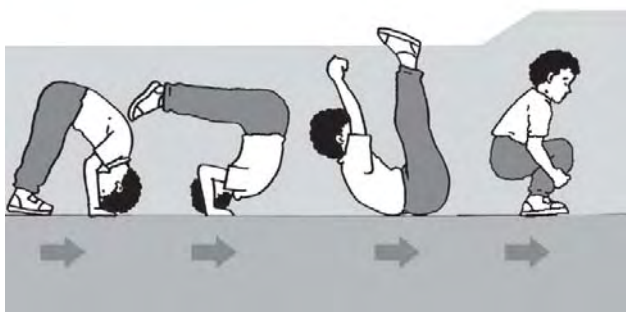
Gambar 7.4 *Duduk menyamping di matras*

- **Gerak pelaksanaan**
  Bergulinglah ke arah depan dengan posisi badan tetap menyamping
  Kedua tangan diluruskan ke arah kepala dan kedua kaki diluruskan.
  Kemudian bergulinglah satu putaran
- **Sikap akhir**
  Duduk menyamping seperti sikap awal.
  Kedua tangan memegang kedua kaki yang ditekuk.

Gambar 7.5 *Berguling ke depan kemudian duduk menyamping seperti sikap awal*

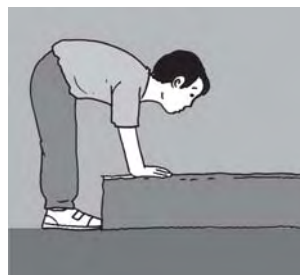
Latihan 2:
Cara melakukan keterampilan dasar berguling depan ialah sebagai berikut.

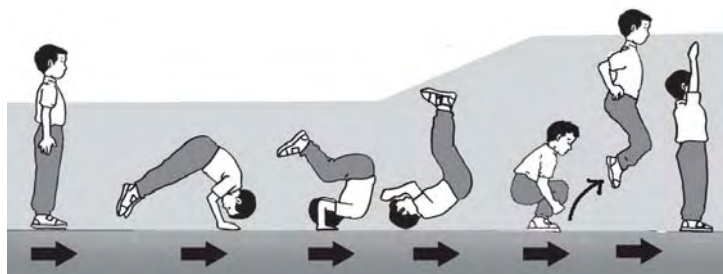
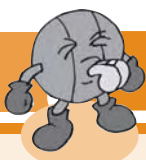
- **Sikap permulaan**
  Berdiri membungkuk di depan matras, lutut ditekuk dan diletakkan di antara kedua tangan.
  Tangan diletakkan di matras, dan jari-jari diarahkan ke depan.

Gambar 7.6 *Sikap permulaan berguling ke depan*

- **Gerak pelaksanaan**
  Dagu tempelkan ke dada.
  Begitu pinggul diangkat, sikut ditekuk sampai tengkuk menyentuh matras, dan bergulinglah ke depan, dengan urutan gerakannya adalah leher - punggung - pinggang - pinggul - kaki - jongkok.
- **Sikap akhir**
  Jongkok, kedua kaki ditekuk.
  Kedua tangan memegang kedua kaki.
  Kepala sedikit ditekuk.

Gambar 7.7 *Rangkaian guling ke depan*

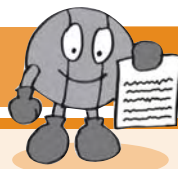
Latihan 3:

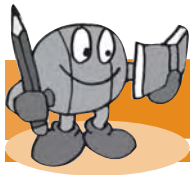
Cara melakukan keterampilan dasar berguling depan kemudian lompat ialah sebagai berikut:

Gambar 7.8 *Sikap awal berguling depan kemudian lompat*

- **Sikap permulaan**
  Berdiri membungkuk di depan matras, lutut ditekuk dan diletakkan di antara kedua tangan.
  Tangan diletakkan di matras dan jari-jari diarahkan ke depan.
- **Gerak pelaksanaan**
  Dagu tempelkan ke dada.
  Begitu pinggul diangkat, sikut ditekuk sampai tengkuk menyentuh matras, dan bergulinglah ke depan, dengan urutan gerakannya adalah leher - punggung - pinggang - pinggul - kaki - lompat
- **Sikap akhir**
  Lompatlah ke atas satu kali.
  Kemudian kedua kaki diluruskan dan kedua tangan diayunkan ke atas.

Gambar 7.9 *Rangkaian guling ke depan kemudian lompat*

Kegiatan 7B

Lakukanlah tugas-tugas gerak di bawah ini!

1. Lakukanlah gerakan guling menyamping ke arah samping, dengan urutan gerakan, jongkok - guling - jongkok!
2. Lakukanlah gerakan guling ke depan dengan urutan gerak leher - punggung - pinggang - pinggul - kaki - jongkok!
3. Lakukanlah gerakan guling lompat ke atas, dengan urutan gerakan leher - punggung - pinggang - pinggul - kaki - lompat!

Gerakan melompat dan berputar di udara serta gerakan melompati benda termasuk dalam senam ketangkasan.

Rangkuman

- Gerakan melompat adalah gerakan mengangkat kaki di tempat atau berpindah tempat dengan 2 kaki tumpuan.
- Senam ketangkasan bisa berupa gerakan melompat dan berputar di udara serta gerakan melompati benda.
- Gerakan berguling termasuk dalam cabang olahraga senam, terutama senam lantai.

Pelatihan 7

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar!

1. Melompati lingkaran dengan dua kaki, menyerupai lompat seekor ....
   a. ayam
   b. kelinci
   c. burung
2. Sikap awal dalam melompati lingkaran adalah badan ....
   a. tegak
   b. miring
   c. bungkuk
3. Melakukan lompat di tempat berputar 90 derajat kedua tangan berada di ....
   a. badan
   b. panggul
   c. pinggang
4. Pada hitungan ke-4 dalam gerakan lompat di tempat berputar 90 derajat, memutar badan ke arah ....
   a. kiri
   b. kanan
   c. belakang
5. Gerakan berguling banyak dilakukan dalam cabang olahraga ....
   a. bulutangkis
   b. basket
   c. senam
6. Alas untuk melakukan senam terbuat dari busa atau karet disebut juga ....

a. matras
b. karpet
c. kasur

7. Melakukan gerakan guling ke depan, dagu ditempelkan ke ....
   a. lutut
   b. dada
   c. lantai
8. Sebelum melakukan latihan olahraga, terlebih dahulu harus melakukan ....
   a. pemanasan
   b. pendinginan
   c. pemantapan
9. Setelah melakukan latihan olahraga, sebaiknya harus melakukan ....
   a. pemanasan
   b. pendinginan
   c. pemantapan
10. Urutan latihan berguling yang benar adalah ....
   a. leher – punggung – pinggul – pinggang – kaki – jongkok
   b. leher – punggung – pinggang – pinggul – kaki – jongkok
   c. leher – pinggang – punggung – pinggul – kaki – jongkok

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

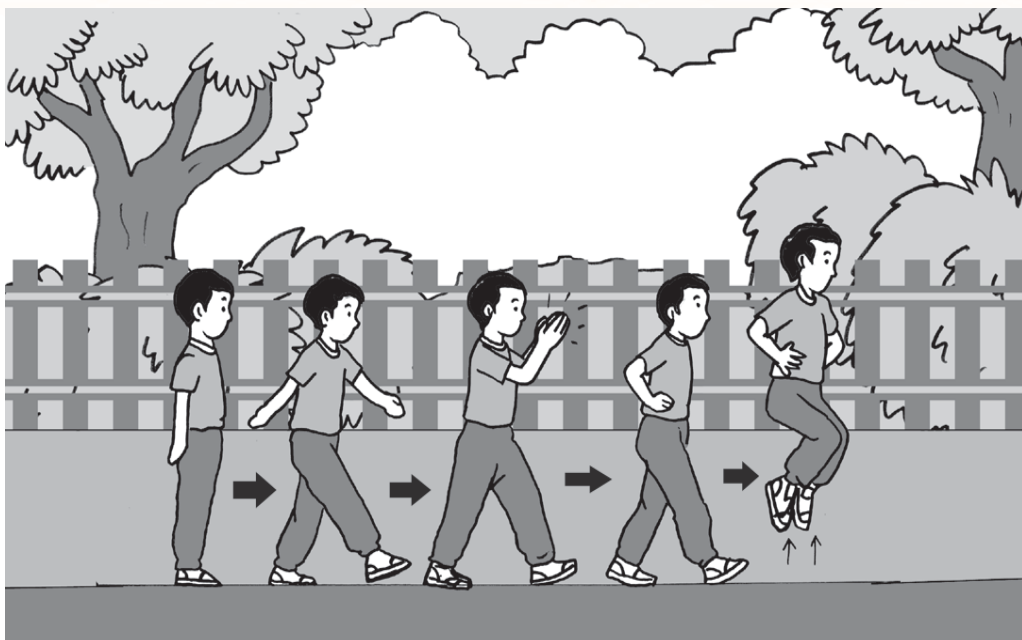
1. Gerakan melompat adalah gerakan mengangkat kaki di tempat dan ... dengan 2 kaki tumpuan.
2. Keterampilan berguling depan biasa dilakukan dalam cabang olahraga ....
3. Alas yang digunakan untuk senam adalah ....

4. Latihan melompati lingkaran-lingkaran dilakukan menyerupai gerakan seekor ....
5. Sebaiknya sebelum melakukan latihan olahraga harus melakukan ... terlebih dahulu.

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Terbuat dari apakah matras untuk senam?
2. Bagaimana urutan gerakan guling depan jongkok? Jelaskan!
3. Bagaimana urutan gerakan guling depan lompat? Jelaskan!
4. Apa yang harus dilakukan sebelum melakukan olahraga?
5. Apa yang harus dilakukan setelah melakukan olahraga?

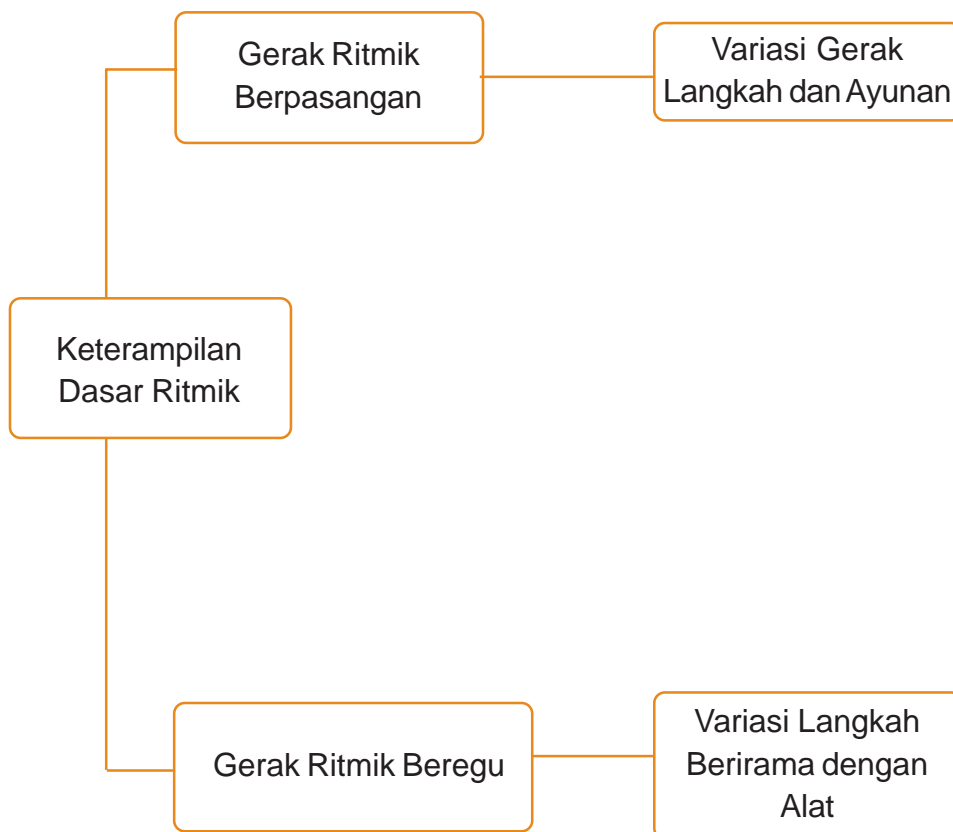
Pelajaran 8

Keterampilan Dasar Ritmik

Pendahuluan

Ayo melakukan gerak ritmik
secara berpasangan.
Ayo melakukan gerak ritmik
secara beregu.
Mari kita melakukannya
dengan gembira.

Peta Konsep

Keterampilan Dasar Ritmik

- Gerak Ritmik Berpasangan
  - Variasi Gerak Langkah dan Ayunan
- Gerak Ritmik Beregu
  - Variasi Langkah Berirama dengan Alat

Kata Kunci

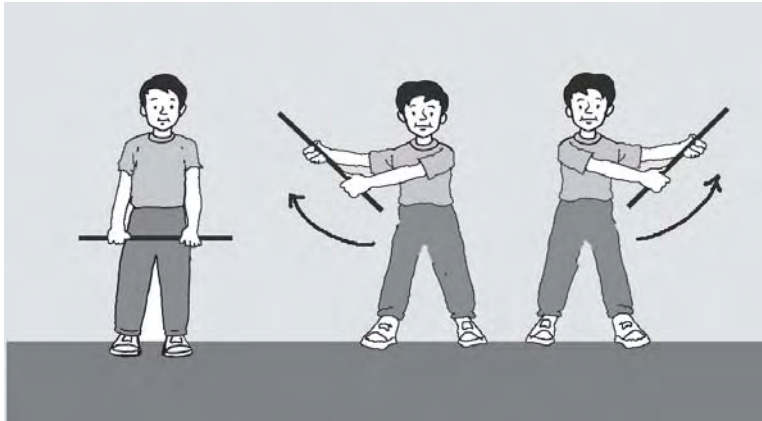
- Irama
- Gerak
- Langkah
- Variasi
- Ayunan

Gerak Ritmik Berpasangan Menggunakan dan Tanpa Alat

Variasi Gerak Ayunan Lengan dengan Alat

Variasi gerak ialah gabungan gerakan
lengan dan kaki,
dengan menggunakan langkah dan irama
dilakukan dengan berurutan secara berkesinambungan
dan menggunakan alat
yang berupa tongkat atau simpai.
Cara melakukan gerakan variasi langkah
dan ayunan lengan dengan menggunakan alat
sebagai berikut:

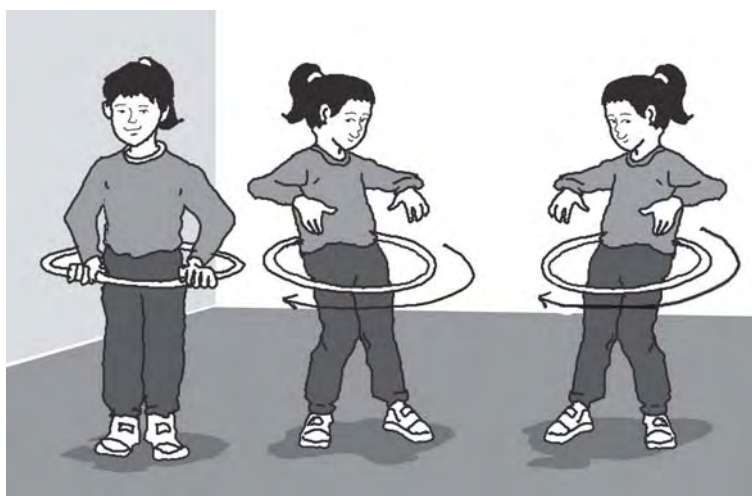
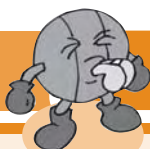
Latihan 1:

- Sikap permulaan: berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan ke bawah memegang tongkat lurus ke samping.
- Hitungan 1, 3, 5, 7: Langkahkan kaki kanan ke samping kanan, diikuti oleh ayunan kedua tangan ke samping kanan, sampai tangan kanan sejajar dengan bahu kanan, dan kedua kaki mengeper
- Hitungan 2, 4, 6: Ayunkan kedua tangan ke samping kiri, sampai tangan kiri sejajar dengan bahu kiri, dan kedua kaki mengeper.
- Hitungan 8: Kembali ke sikap semula, lakukanlah gerakan ini secara berulang-ulang, lakukan sampai 2 x 8 hitungan.

Gambar 8.1 *Variasi gerak ayunan lengan dengan alat*

Latihan 2:

- Sikap permulaan: berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan lurus ke bawah dan memegang simpai atau hulahup.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah, kaki kiri merapat ke kaki kanan, kedua tangan memutarkan simpai satu putaran ke arah kanan.
- Hitungan 2: langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah, kaki kiri merapat ke kaki kanan, kedua tangan memutarkan simpai satu putaran ke arah kanan.
- Hitungan 3: langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah, kaki kanan merapat ke kaki kiri, kedua tangan memutarkan simpai satu putaran ke arah kiri.

- Hitungan 4: Langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah, kaki kanan merapat ke kaki kiri, kedua tangan memutarkan simpai satu putaran ke arah kiri.

Lakukanlah gerakan ini dengan 4 x 8 hitungan, setiap melangkah, kedua kaki mengeper. Lakukanlah dengan gemulai dan berirama dengan diiringi musik atau sambil bernyanyi.

Gambar 8.2 *Mengayunkan simpai sambil melangkah ke kiri ke kanan*

Kegiatan 8A

Lakukanlah tugas-tugas gerak di bawah ini!

1. Lakukanlah gerakan latihan 1 yaitu: gerakan variasi langkah dan ayunan lengan dengan alat!

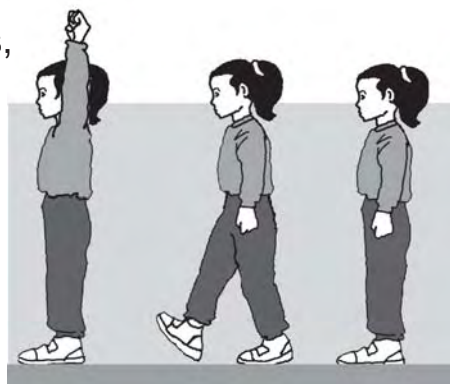
2. Lakukanlah gerakan latihan 2 yaitu: gerakan mengayunkan simpai dengan melangkahkan kaki ke samping kanan dan kiri!

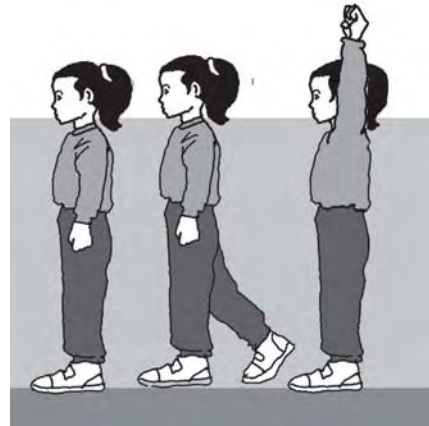
B Gerak Ritmik Beregu Menggunakan atau Tanpa Musik

Variasi Gerak Langkah Berirama

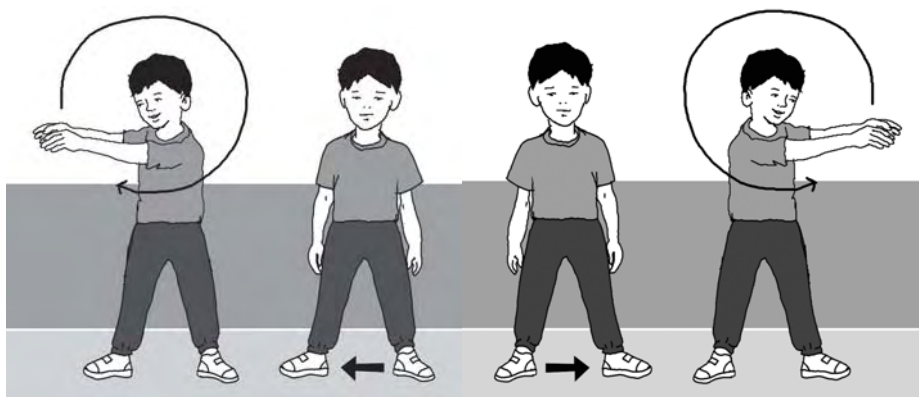
Variasi gerak langkah berirama ialah gerak langkah dengan berbagai variasi langkah. Misalnya langkah depan, samping, belakang, serong, dan gabungan gerak langkah.

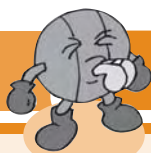
Lakukanlah gerakan-gerakan di bawah ini!
Alat yang digunakan tongkat

- Latihan 1: dua langkah depan
  Hitungan 1 dan 2:
  Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah, diikuti oleh kaki kiri rapat ke kaki kanan, kedua tangan diangkat ke atas melewati kepala lurus ke atas, sampai kedua tangan lurus di samping telinga.

Gambar 8.3 *Variasi gerak langkah berirama ke depan*

- Latihan 2: dua langkah belakang
  Hitungan 3 dan 4:
  Langkahkan kaki kanan ke belakang,
  diikuti oleh kaki kiri merapat ke kaki kanan,
  kedua tangan diangkat ke atas
  melewati kepala lurus ke atas,
  sampai kedua tangan lurus
  di samping telinga.

Gambar 8.4 *Variasi gerak langkah berirama ke belakang*

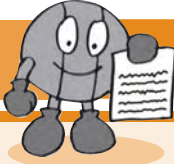
- Latihan 3: Dua langkah samping
  Hitungan 5 dan 6:
  Langkahkan kaki kanan
  ke samping kanan, dua langkah
  diikuti oleh kaki kiri
  merapat ke kaki kanan,
  kedua tangan memutar 360 derajat
  ke arah kanan sampai sejajar
  dengan bahu kanan.
  Hitungan 7 dan 8:
  Langkahkan kaki kiri
  ke samping kiri, dua langkah
  diikuti oleh kaki kanan
  merapat ke kaki kiri,

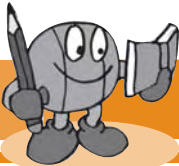
kedua tangan memutar 360 derajat
ke arah kiri sampai sejajar
dengan bahu kiri.

Gambar 8.5 *Variasi gerak langkah berirama ke samping kanan dan kiri*

- Latihan 4: Gabungan latihan 1 sampai 4
  Gabungkanlah gerakan-gerakan
  yang telah diajarkan guru,
  dari hitungan 1 sampai hitungan 8,
  menggunakan alat tongkat atau simpai.
  Lakukanlah secara berulang-ulang,
  dapat dilakukan secara perorangan
  dan secara beregu.

Kegiatan 8B

Lakukanlah tugas-tugas gerak di bawah ini!
Lakukanlah gerakan langkah
dengan berbagai variasi:

a. Dua langkah depan
b. Dua langkah belakang
c. Dua langkah samping kanan
d. Rangkaian gerak latihan a, b, dan c

Gerak lengan dan kaki dengan menggunakan langkah dan irama yang dilakukan dengan berurutan dan berkesinambungan bisa dilakukan secara berpasangan atau beregu.

Rangkuman

- Variasi gerak ialah gabungan gerak lengan dan kaki dengan menggunakan langkah dan irama yang dilakukan dengan berurutan dan berkesinambungan.
- Variasi gerak langkah berirama ialah gerak langkah dengan berbagai variasi.

Pelatihan 8

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar!

1. Melakukan gerak berirama ialah melakukan gerakan dengan menggunakan ... atau irama.
   a. musik
   b. rebana
   c. dangdut

2. Alat yang digunakan dalam gerak langkah dan ayunan tangan ialah tongkat dan ....
   a. pita
   b. gada
   c. simpai
3. Gerakan indah dan harmonis terdapat dalam olahraga ....
   a. tari
   b. senam
   c. bela diri
4. Latihan variasi gerak merupakan gabungan gerakan lengan dan kaki dengan menggunakan langkah dan ....
   a. irama
   b. loncat
   c. lompat
5. Langkah kaki kanan ke samping kanan diikuti oleh ayunan kedua ....
   a. kaki
   b. tangan
   c. kaki dan tangan
6. Ayunkan kedua lengan ke samping kiri sampai lengan kiri sejajar dengan ... kiri.
   a. bahu
   b. lengan
   c. pinggang
7. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan lurus ke bawah memegang simpai atau ....
   a. gada
   b. tongkat
   c. hulahup
8. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan ke bawah memegang tongkat lurus ke ....
   a. depan
   b. samping
   c. belakang

9. Gerak lokomotor ialah gerak yang dilakukan dengan ... tempat.
   a. diam
   b. loncat
   c. berpindah
10. Gerak nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan di ....
   a. tempat
   b. sekolah
   c. halaman

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Alat yang digunakan dalam latihan 2 variasi gerak langkah dan ayunan adalah ....
2. Latihan variasi gerak merupakan gabungan gerakan lengan dan kaki dengan menggunakan langkah dan ....
3. Gerak berirama ialah melakukan gerakan dengan menggunakan ....
4. Latihan variasi gerak langkah berirama, latihan 1 adalah dua langkah ....
5. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan ke bawah memegang tongkat lurus ke ....

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak lokomotor? Jelaskan!
2. Apa yang dimaksud dengan gerak nonlokomotor? Jelaskan!

3. Apa yang dimaksud dengan gerak berirama? Jelaskan!
4. Apa yang dimaksud dengan variasi gerak? Jelaskan!
5. Latihan melompati lingkaran sebaiknya meniru gerakan hewan apa?

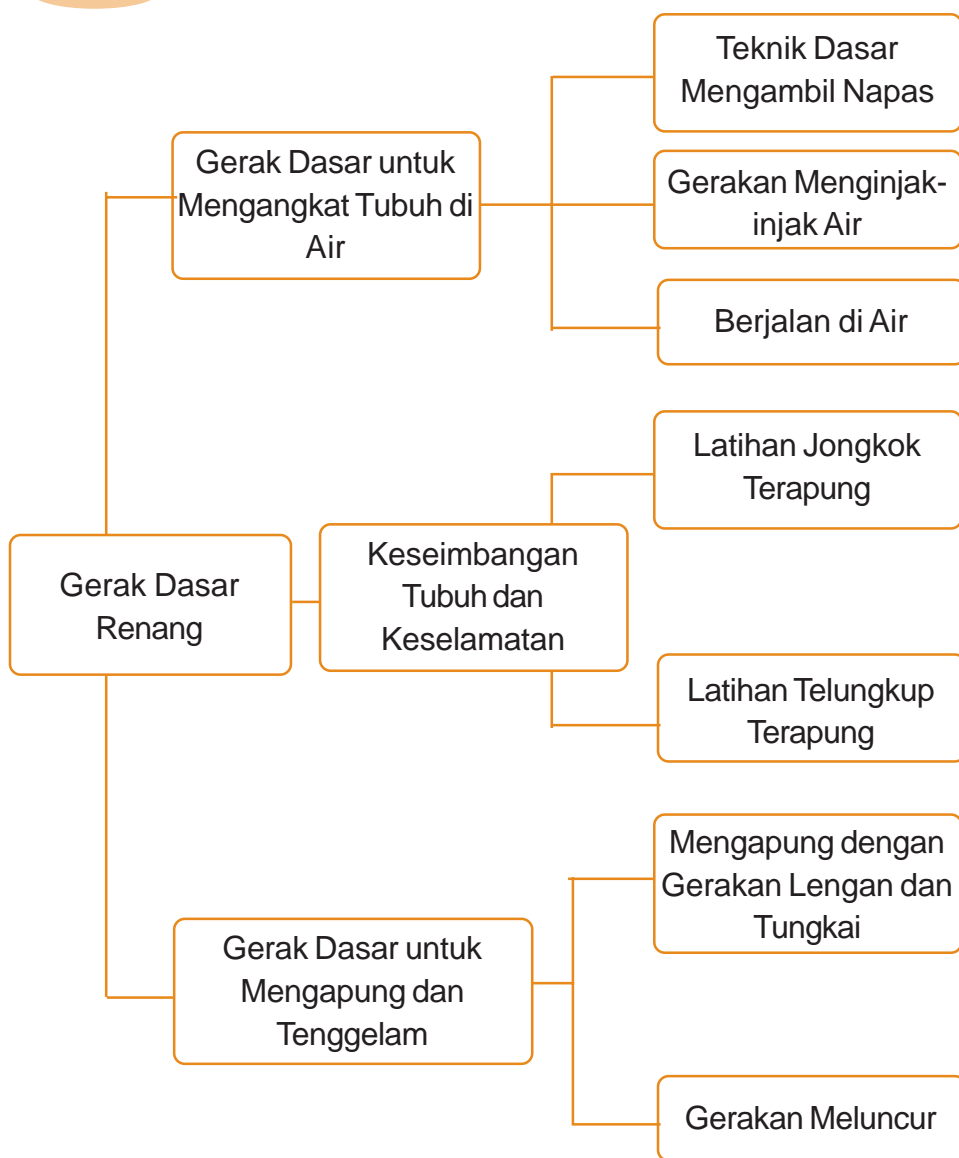
Pelajaran 9

Gerak Dasar Renang

Pendahuluan

Ayo melakukan gerak dasar renang,
seperti latihan mengambil napas,
latihan gerakan tangan, latihan gerakan kaki,
dan meluncur di permukaan air.
Mari kita melakukannya secara rutin
dengan gembira.

Peta Konsep

- Gerak Dasar Renang
  - Gerak Dasar untuk Mengangkat Tubuh di Air
    - Teknik Dasar Mengambil Napas
    - Gerakan Menginjak-injak Air
    - Berjalan di Air
  - Keseimbangan Tubuh dan Keselamatan
    - Latihan Jongkok Terapung
    - Latihan Telungkup Terapung
  - Gerak Dasar untuk Mengapung dan Tenggelam
    - Mengapung dengan Gerakan Lengan dan Tungkai
    - Gerakan Meluncur

Kata Kunci

- Meluncur
- Mengapung
- Napas
- Air
- Gerak
- Tenggelam

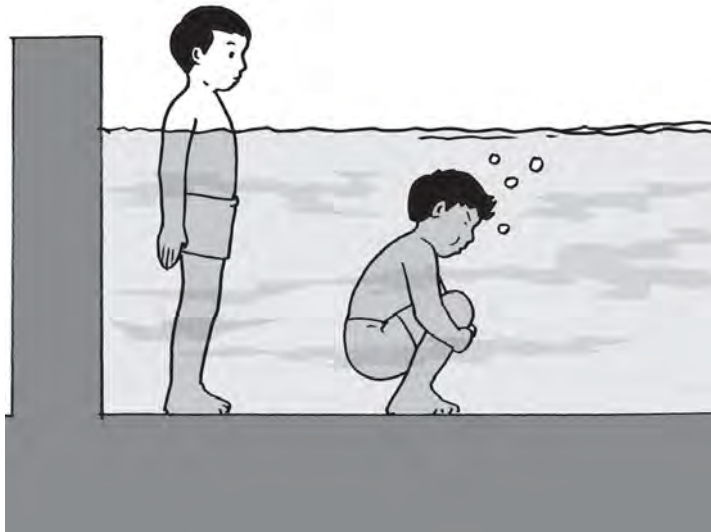
A. Gerak Lengan dan Tungkai untuk Mengangkat Tubuh di Dalam Air

Sebelum belajar mengangkat tubuh
di dalam air dengan menggunakan
gerak lengan dan tungkai,
kamu terlebih dahulu akan diajarkan
cara-cara mengambil napas
di dalam air.
Apabila kamu belum bisa
mengambil napas di dalam air
maka airnya akan terminum
dan akan terasa pedih
jika ada air yang masuk
ke dalam hidung.
Tahapan ini akan melatih kamu
untuk dapat mengangkat tubuh
di dalam air menggunakan
gerak lengan dan tungkai.

Lakukanlah latihan-latihan gerakan di bawah ini!

1 Teknik Dasar Mengambil Napas

Mula-mula berdiri
di dalam kolam yang dangkal,
tarik napas dari hidung
yang banyak.
Kemudian jongkoklah ke dalam air,
dan keluarkanlah napas dari mulut
dengan cara ditiupkan.

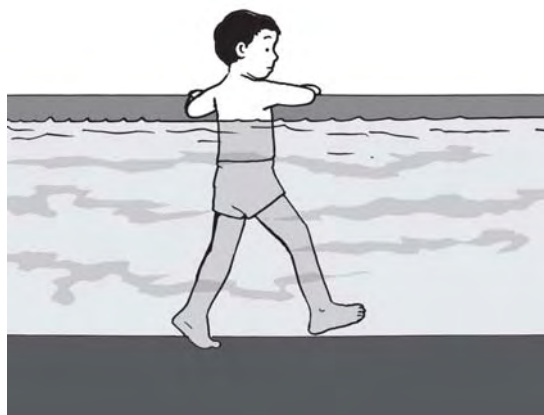
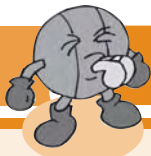
Kedua kaki dibuka,
dan berjongkok dengan bebas.
Lihatlah peragaan gambar di bawah ini
dan cobalah lakukan di kolam renang
bersama temanmu
dan dibimbing oleh gurumu!

Gambar 9.1 *Berdiri lalu berjongkok di dalam air*

2 Keterampilan Menginjak-injak Air

Lakukanlah gerakan-gerakan di bawah ini.
Menginjak-injak air
di pinggir kolam renang yang dangkal,
dengan kedua kaki diluruskan
dan ditegangkan dari pangkal paha.
Lakukanlah bersama teman-temanmu
dan dibimbing oleh gurumu!
Keterampilan menginjak-injak air
dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 9.2 *Duduk di pinggir kolam sambil menginjak-injak air*

3 Berpegangan di Kolam Renang

Lakukanlah peragaan gerak
dengan memegang pinggir kolam
dan berjalan di kolam renang yang dangkal.
Lihatlah peragaan geraknya di buku ini!
Lakukanlah gerakan ini
dengan teman-temanmu
yang dibimbing dan diarahkan oleh gurumu!

Gambar 9.3 *Berjalan di kolam sambil memegang pinggir kolam*

Kegiatan 9A

1. Lakukan latihan berjalan di air sambil memegang pinggir kolam!
2. Lakukan latihan berdiri jongkok dan latihan mengambil napas!
3. Lakukan kegiatan ini berulang-ulang!

B Keseimbangan Tubuh dan Penyelamatan Diri di Air

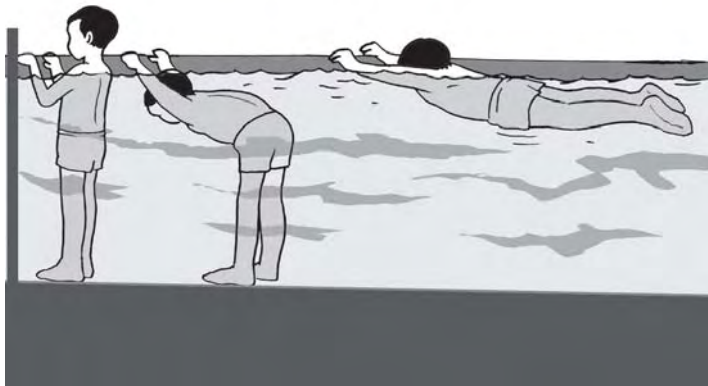
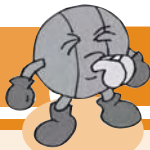
Untuk mengontrol keseimbangan tubuh di air, lakukanlah gerakan mengontrol keseimbangan di air dengan mencoba peragaan gambar-gambar di bawah ini!

1 Jongkok Terapung

Cara melakukannya sebagai berikut:
Mula-mula berdiri tegak
di kolam renang yang dangkal.
Jongkoklah dan kedua tangan
memegang kedua kaki di dalam air,
sambil menahan napas
dengan mata terbuka.
Pertahankan posisi ini
sampai kamu merasakan tubuh kamu
terapung di air.

Gambar 9.4 *Melakukan gerak jongkok terapung*

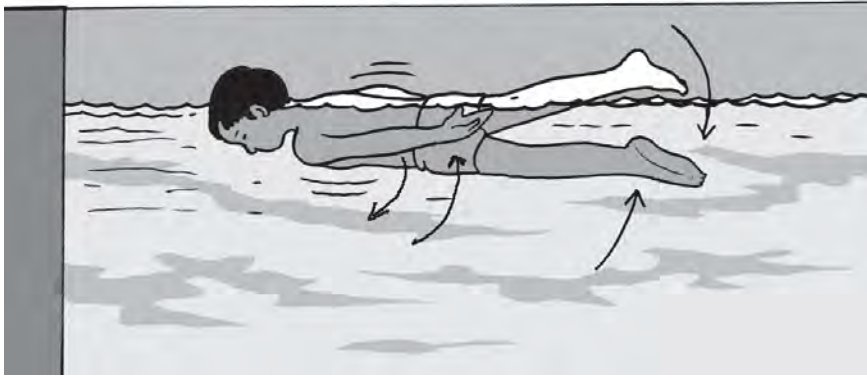
2 Telungkup Terapung

Cara melakukannya sebagai berikut:
Mula-mula berdiri tegak,
dan kedua tangan lurus ke atas berada
di samping telinga.
Telungkuplah ke dalam air,
kemudian meluruskan badan
sejajar dengan permukaan air.
Pertahankanlah sikap ini beberapa saat,
pasti kamu akan terapung di air,
dengan menahan napas
dan kedua mata tetap terbuka.

Gambar 9.5 *Melakukan telungkup terapung di air*

Kegiatan 9B

1. Lakukan latihan mengontrol keseimbangan ikuti gerakan-gerakan ini!
   a. Melakukan gerakan jongkok terapung.
   b. Melakukan gerakan telungkup terapung.
2. Lakukan gerakan di atas bersama temanmu!
3. Gerakan ini bisa kamu lombakan siapa di antara kamu yang paling lama terapung di air.

C Mengapung, Menenggelamkan Diri, dan Bernapas di Dalam Air

1 Mengapung dengan Menggerak-gerakkan Lengan dan Tungkai

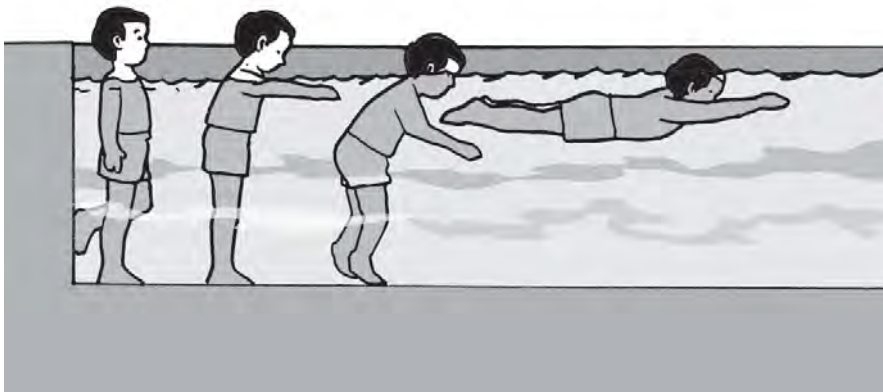
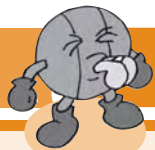
Lakukanlah latihan berikut ini!
Lakukanlah seperti dalam gambar 9.6!

Gambar 9.6 *Mengapung dengan menggerak-gerakkan lengan dan tungkai*

Gerakan Meluncur

Cara melakukannya sebagai berikut:

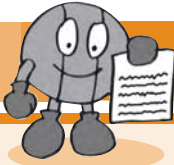
- **Sikap awal**
  - Berdiri tegak dan punggung rapat ke dinding kolam.
  - Kedua tangan lurus di samping badan.
  - Kedua tangan disatukan seperti bersalaman.
  - Pandangan lurus ke depan.
  - Kaki kanan atau kiri menempel ke dinding kolam (sebagai tolakan).

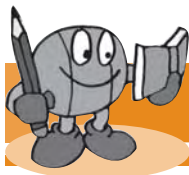
- **Gerakannya**
  - Bungkukkan badan dan kedua tangan berada di depan lurus sejajar dengan permukaan air.
  - Masukkan badan ke dalam kolam sedikit.
  - Tendangkan kaki kanan atau kaki kiri ke dinding kolam.
  - Luncurkanlah badan lurus ke depan rata dengan air.

- Pertahankanlah sesaat, sambil menahan napas atau mengeluarkan napas dengan cara diembuskan di dalam air.
- Lakukanlah secara berulang-ulang gerakan ini, sampai kamu mahir dan lancar melakukannya!

Gambar 9.7 *Gerakan meluncur*

Kegiatan 9C

1. Lakukan latihan mengapung dengan posisi badan telungkup, kedua lengan di samping badan, kaki digerakkan naik turun!
2. Lakukan latihan meluncur sejajar dengan permukaan air!

Latihlah gerakan di atas sampai kamu mahir!

Beradaptasi di air dapat dilakukan dengan gerak menginjak-injak air. Setelah itu, lakukanlah gerak dasar renang, seperti teknik mengambil napas, gerakan meluncur, gerakan lengan, dan gerakan kaki.

Rangkuman

- Gerakan dasar renang antara lain teknik mengambil napas, gerakan lengan, gerakan kaki, dan meluncur.
- Gerakan untuk beradaptasi dengan air antara lain
  a. Gerakan menginjak-injak air.
  b. Berjalan dengan berpegangan pada dinding kolam air.
  c. Berjalan saling berpegangan tangan di kolam dangkal.

Pelatihan 9

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar!

1. Siswa kelas 2 belajar gerak dasar renang di kolam renang yang ....
   a. dalam
   b. dangkal
   c. berwarna
2. Latihan dasar mengambil napas, mula-mula berdiri di .... kolam yang dangkal.
   a. luar
   b. dalam
   c. pinggir
3. Latihan menginjak-injak air dilakukan di ... kolam renang.
   a. luar
   b. dalam
   c. pinggir
4. Di pinggir kolam renang, tidak boleh ... karena licin.
   a. berlari
   b. berjalan
   c. berdiam
5. Berjalan di kolam renang bisa dilakukan dalam kolam renang yang ....
   a. dalam
   b. dangkal
   c. berwarna
6. Latihan gerak meluncur, punggung rapat ke dinding kolam salah satu telapak kaki ... ke dinding kolam.
   a. melipat
   b. menjauh
   c. menempel

7. Di dalam air, napas kita harus ...
   dan dikeluarkan dari mulut.
   a. ditahan
   b. dirapatkan
   c. dilepaskan
8. Latihan mengontrol keseimbangan tubuh di air, latihan sambil ....
   a. jongkok
   b. jongkok telungkup
   c. telungkup terapung
9. Ketika berenang, mata kita harus tetap ....
   a. tertutup
   b. terbuka
   c. tersenyum
10. Latihan jongkok terapung dilakukan di ....
   a. kolam dalam
   b. kolam dangkal
   c. kolam pemancingan

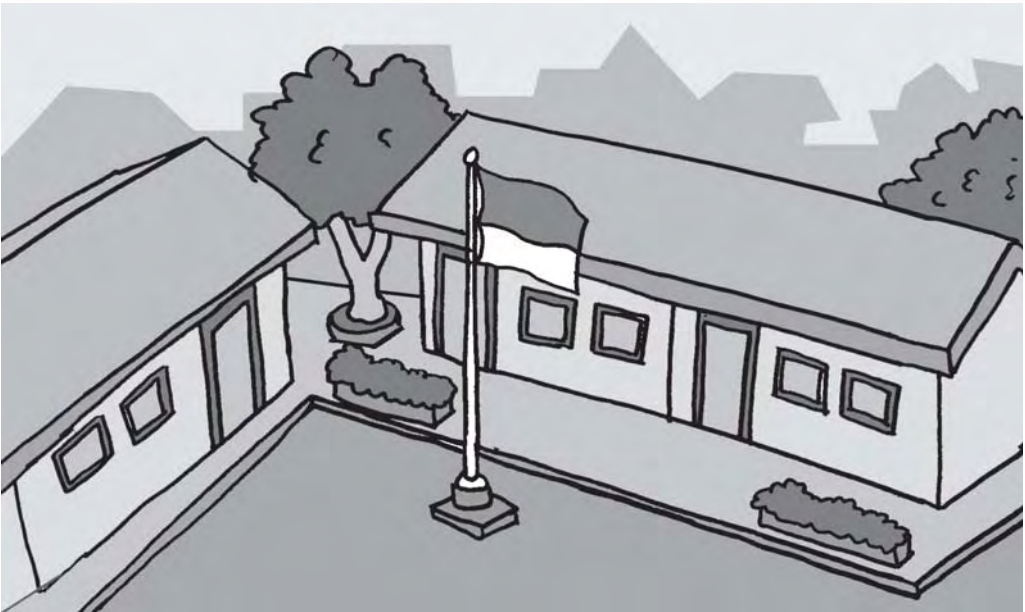
B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Latihan jongkok terapung, gerakannya jongkok dengan kedua tangan memegang ....
2. Pertahankan posisi tubuh sambil berjongkok di dalam air sampai badan terasa ... di air.
3. Telungkuplah di dalam air dengan meluruskan badan hingga sejajar dengan permukaan ....
4. Di dalam air, napas ditahan dan kedua mata tetap ....
5. Dilarang berlarian di ... kolam karena licin dan bisa terpeleset.

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Kenapa kita tidak boleh lari-lari di pinggir kolam renang? Jelaskan!
2. Tuliskan 5 macam peringatan apa saja yang terdapat di pinggir kolam dan dinding sekitar kolam?
3. Bagaimana seharusnya napas kita selama masuk ke dalam air?
4. Harus bagaimana mata kita selama masuk ke dalam air?
5. Bagaimana badan kita supaya mengapung di kolam renang?

Pelajaran 10

Kegiatan di Lingkungan Sekolah

Pendahuluan

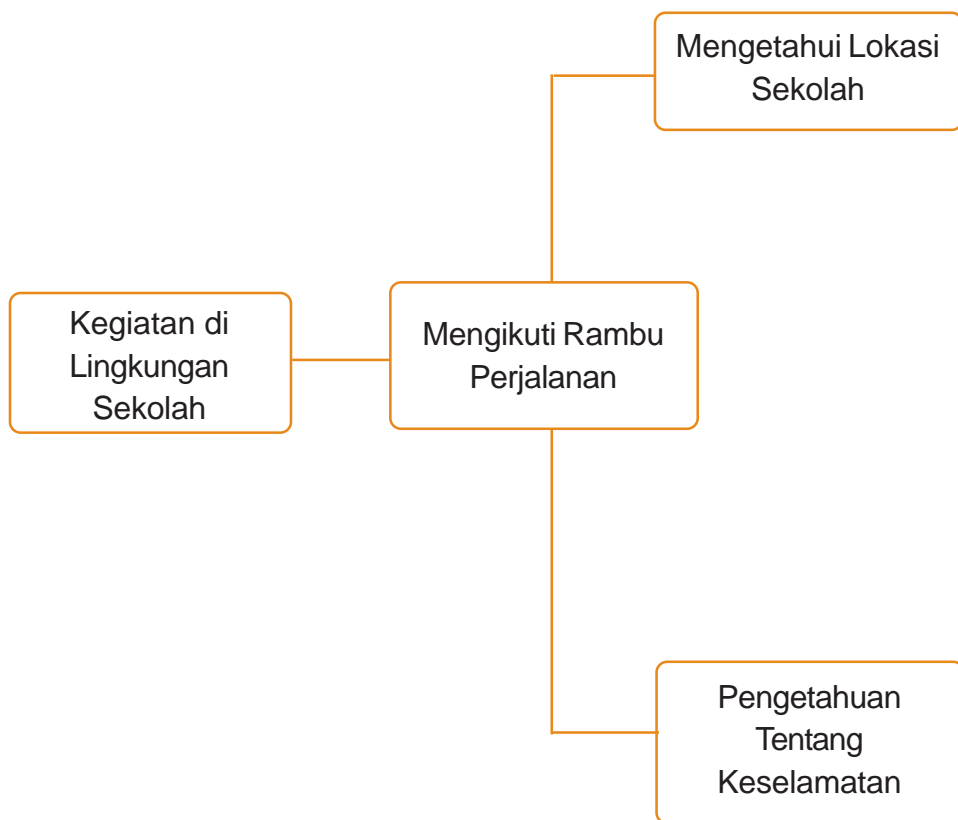
Ayo kita mengenal lingkungan di sekolahmu,
mengenal lokasi atau denah sekolah.
Ayo kita mengenal rambu-rambu
yang sering kamu temui.
Mari melakukan pengenalan lingkungan,
rambu-rambu, dan patuhilah.

Peta Konsep

Kegiatan di Lingkungan Sekolah

Mengikuti Rambu Perjalanan

Mengetahui Lokasi Sekolah

Pengetahuan Tentang Keselamatan

Kata Kunci

- Rambu
- Tanda
- Keselamatan
- Perjalanan
- Arah

A Mengenal Lokasi/Denah Sekolah

Untuk mengenal lokasi sekolah,
harus mengetahui tentang alamat sekolah
berada di jalan apa,
termasuk kelurahan apa,
dan termasuk kota atau kabupaten apa.
Lalu dihubungkan dengan tempat tinggal kita
dan akhirnya kita dapat mengetahui
arah jalan menuju ke sekolah kita.

1 Mematuhi Rambu-rambu Perjalanan

Jarak antara sekolah dan rumahmu
pasti berbeda-beda.
Ada yang dekat dan ada pula
yang jaraknya jauh.
Pada saat menuju ke sekolah
kamu mungkin sering menjumpai
rambu-rambu lalu lintas.
Rambu-rambu tersebut dibuat
agar dipatuhi sehingga perjalananmu
selamat sampai tujuan.

2 Mengenal Rambu-rambu Lalu Lintas dan Artinya

Agar bisa mematuhi rambu lalu lintas
terlebih dahulu kamu harus mengetahui
apa arti rambu-rambu tersebut.

Di bawah ini contoh rambu-rambu
lalu lintas dan artinya.

Perhatikan dan pahamilah!

Rambu-rambu	Artinya
	Tempat penyebrangan
	Belok kiri
	Belok kanan
	Berputar ke kanan
	Dilarang masuk
	Lampu lalu lintas

Pernahkah kamu menjumpai rambu-rambu itu?
Setelah mengetahui arti rambu-rambu lalu lintas
kamu harus mematuhinya.
Apabila tidak mematuhinya, bisa menyebabkan
kecelakaan lalu lintas.
Akibatnya, bisa membuatmu cedera
atau bahkan kematian.

Pendidikan Keselamatan

Apa saja kegiatanmu sehari-hari?
Berangkat ke sekolah, berkunjung ke rumah teman,
pergi ke warung, dan lain-lain.
Agar perjalananmu selamat sampai tujuan,
kamu haruslah hati-hati.
Misalnya saja dengan berjalan kaki
di sebelah kiri.

Gambar 10.1 *Siswa berjalan kaki di trotoar*

Menaiki sepeda atau kendaraan
jangan terlalu tengah.
Apabila kamu bersepeda terlalu tengah
akan mengganggu pengendara yang lain,
ini bisa menyebabkan tabrakan.
Karena itu, apabila bepergian berhati-hatilah
dan perhatikan keselamatanmu,
sehingga tidak terjadi kecelakaan.

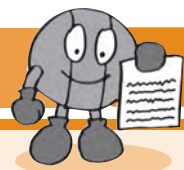
Di bawah ini kegiatan yang dapat kamu lakukan.
Perhatikan rambu-rambu yang ada dan faktor keselamatannya.

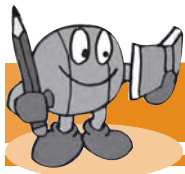
Siswa kelas 2 berjalan mengelilingi
sekitar sekolah.
Sebelum berjalan mengelilingi sekolah,
siswa membawa perbekalan makanan ringan.
Berjalan mengelilingi sekolah diawali
dengan pembagian kelompok,
setiap kelompok terdiri dari 5 orang.
Setiap kelompok membawa peta
yang dibuat oleh guru.
Berjalan dimulai dari halaman sekolah
lalu mengelilingi sekitar sekolah
dengan melihat petunjuk
yang berada di peta penunjuk arah.
Kelompok yang berhasil
sampai ke garis finish,
ialah kelompok yang berhasil
dengan selamat sampai tujuan.

Kegiatan 10A

1. Lakukanlah perjalanan mengelilingi sekolah dan mengikuti rambu-rambu
   yang telah diajarkan oleh gurumu!
2. Tuliskanlah hal-hal yang kamu lihat
   selama dalam perjalanan,
   sebanyak 30 macam!

3. Lakukanlah latihan ini
dengan mematuhi aturan perjalanan
(jalan di sebelah kiri jalan,
tidak membuang sampah sembarangan,
membersihkan sampah selama dalam perjalanan)!

Mengerti rambu-rambu yang ada dan mengetahui lokasi/denah sekolah akan membuatmu lebih mengenal di mana sekolahmu berada.

Rangkuman

- Untuk mengenal lokasi sekolahmu
  ketahuilah dulu alamatnya.
- Dengan mengetahui lokasi kamu
  tidak akan kehilangan arah.
- Agar perjalananmu selamat
  dan sampai tujuan
  maka kenalilah dan patuhilah
  rambu-rambu yang ada.

Pelatihan 10

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar

1. Untuk mengetahui lokasi sekolah kita harus mengetahui tentang ....
   a. alamat sekolah
   b. cat sekolah
   c. pagar sekolah
2. Halaman sekolah harus selalu bebas dari ... yang kotor.
   a. makanan
   b. minuman
   c. sampah
3. Melihat sampah di halaman sekolah harus segera di buang ke ....
   a. tempat sampah
   b. sudut sudut
   c. selokan
4. Kamu sekolah di ....
   a. sekolah dasar
   b. sekolah rakyat
   c. sekolah usia dini
5.
   Rambu di samping ini berarti ....
   a. ke kiri
   b. ke kanan
   c. berputar
6.
   Rambu di samping ini berarti ....
   a. ke kiri
   b. ke kanan
   c. berputar

7.

Rambu di samping ini berarti ....
  a. ke kiri
  b. ke kanan
  c. berputar

8.

Rambu di samping ini berarti ....
  a. jalan terus
  b. dilarang masuk
  c. berputar

9. Apa yang kamu bawa saat berjalan berkeliling sekitar sekolah ....
  a. makanan ringan
  b. tenda
  c. baterai

10. Sebaiknya membeli makanan yang sehat dan ....
  a. tertutup
  b. terbuka
  c. rapat

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Berbekal makanan harus yang sehat dan ....
2. Kebersihan adalah pangkal ....
3. Kegiatan berkeliling di sekitar sekolah membawa ....
4. Bila kamu tahu lokasi maka tidak kehilangan ....
5. Patuhilah ... lalu lintas.

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Apa yang harus diketahui agar sampai tujuan?
2. Apa bekal yang kamu bawa saat berkeliling di sekitar sekolah?

3. Sebutkan apa arti simbol/rambu di bawah ini!

4. Sebutkan apa arti simbol/rambu di bawah ini!

5. Sebutkan apa arti simbol/rambu di bawah ini!

Pelajaran 11

Budaya Hidup Sehat

Pendahuluan

Ayo melakukan kebersihan
tangan dan kaki.
Ayo mengenal cara makan
yang sehat.
Mari kita melakukannya
agar hidup kita jadi sehat.

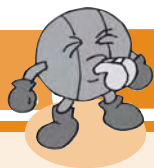
Peta Konsep

Budaya Hidup Sehat
Menjaga Kebersihan
Kebersihan Tangan
Kebersihan Kaki
Makanan yang Sehat
Mengenal Makanan yang Sehat
4 Sehat 5 Sempurna
Kata Kunci
- Sehat
- Penyakit
- Bersih
- Tubuh
- Makan

Menjaga Kebersihan Tangan dan Kaki

Tangan adalah anggota tubuh
yang sangat berguna untuk melakukan
berbagai macam aktivitas atau kegiatan,
contohnya makan.
Ketika makan tentunya memerlukan
kedua tangan kita untuk menggunakan
sendok, garpu, dan pisau.
Makan tanpa menggunakan
sendok, garpu,
dan langsung oleh tangan
sangat berbahaya apabila
tidak mencuci tangan terlebih dulu.
Hal itu akan menyebabkan
banyak kotoran dan bakteri-bakteri
yang menempel ke tangan kita.
Kotoran-kotoran dan bakteri-bakteri
yang menempel itu
kemudian akan terbawa masuk
dan termakan bersama makanan
yang kita makan.
Apabila tidak mencuci tangan
sebelum makan,
kita akan terserang sakit perut,
cacingan, dan penyakit lain
yang diakibatkan oleh kuman.
Oleh karena itu, biasakanlah menjaga
kebersihan tangan sebelum makan.

Gambar 11.1 *Siswa sedang mencuci tangan*

Kaki juga termasuk anggota tubuh
yang sangat berguna
untuk melakukan kegiatan.
Apabila tidak memakai alas kaki
pada saat bermain,
tentunya banyak sekali akibatnya.
Apabila kaki kotor
dan kita langsung tidur,
maka akan mengakibatkan
sakit pada tubuh.
Misalnya terkena penyakit cacingan.
Oleh karena itu, biasakanlah mencuci
tangan dan kaki sebelum tidur.

Kegiatan 11A

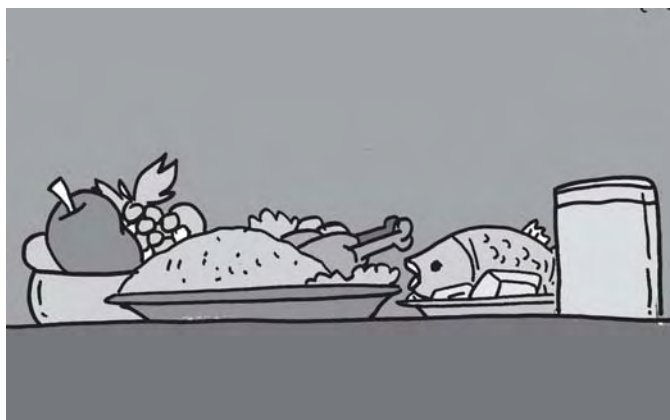
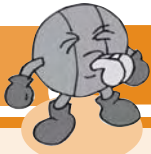
1. Lakukanlah kegiatan mencuci kaki dan tangan dengan sabun!
2. Laporkan pada gurumu apakah kamu terbiasa mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan mencuci tangan dan kaki sebelum tidur?

Sampaikan di depan kelas!

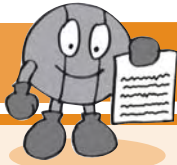
B Mengenal Cara Makan Sehat

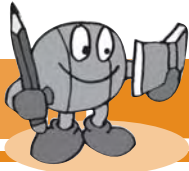
Memakan makanan yang sehat
sangat dianjurkan.
Selain itu, dalam ajaran agama

diajarkan untuk berdoa sebelum makan,
makan dengan tangan kanan,
mencuci tangan sebelum makan,
dan tidak makan sambil berdiri,
berjalan, berlari, serta berbicara.
Makanan yang kita makan
tentunya harus makanan yang bergizi.
Bergizi, artinya bukan makanan
yang mahal. Namun makanan
yang mengandung vitamin
dan kandungan-kandungan yang lainnya.
Makanan yang sehat
ialah makanan yang bersih
dan memenuhi 4 sehat 5 sempurna.
Yang termasuk makanan 4 sehat 5 sempurna
adalah:

1. Makanan pokok
2. Lauk-pauk
3. Buah-buahan
4. Sayur-sayuran
5. Susu dan makanan tambahan lainnya.

Gambar 11.2 *Makanan empat sehat lima sempurna*

Kegiatan 11B

1. Laporkan kepada gurumu
   apa saja makanan
   yang kamu makan sehari-hari!
2. Sampaikan di depan kelas
   dan minta penilaian gurumu,
   apakah yang dimakan
   sudah sehat atau belum?

Gaya hidup sehat adalah membiasakan diri menjaga kebersihan tangan dan kaki, dan mengenal cara makan yang sehat.

Rangkuman

- Cucilah tangan dengan sabun sebelum makan.
- Biasakan mencuci tangan dan kaki,
  dengan sabun sebelum tidur.
- Makanan yang sehat adalah yang memenuhi
  4 sehat 5 sempurna.
- Contoh makanan yang sehat antara lain
  lauk-pauk, buah-buahan, sayur-sayuran,
  dan susu.

Pelatihan 11

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar!

1. Anggota tubuh yang sangat berguna untuk melakukan berbagai kegiatan adalah ....
   a. tangan
   b. hidung
   c. telinga
2. Kegiatan yang memerlukan kedua tangan untuk menggunakan sendok dan garpu adalah kegiatan ....
   a. bermain
   b. makan
   c. tidur
3. Akibat tidak mencuci tangan sebelum makan adalah ....
   a. sakit perut
   b. sakit kepala
   c. sakit tangan
4. Apabila tidak mencuci tangan sebelum makan, maka kotoran dan bakteri yang menempel pada tangan akan .... bersama makanan yang kita makan.
   a. terbuang
   b. termakan
   c. tersimpan

5. Menurut ajaran agama,
   sebelum makan kita harus ....
   a. berdoa dulu
   b. bernyanyi dulu
   c. bergembira dulu
6. Menurut ajaran agama,
   kita harus makan
   dengan menggunakan tangan .....
   a. kiri
   b. kanan
   c. kiri dan kanan
7. Bukan makanan yang mahal
   yang harus kita makan,
   tetapi makanan yang ....
   a. berenergi
   b. bergizi
   c. bergigi
8. Ajaran agama mengajarkan kita
   untuk tidak makan sambil ...
   a. duduk di kursi
   b. duduk di bangku
   c. berlari
9. Sebelum tidur, kita harus membiasakan
   mencuci ....
   a. muka
   b. kaki dan tangan
   c. rambut
10. Makanan yang termasuk makanan pokok
    adalah ....
    a. nasi, ikan mas, kangkung,
       mangga, dan susu
    b. nasi, ikan lele, mangga, dan susu
    c. nasi, ikan mas,dan susu

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Tangan adalah anggota tubuh yang sangat ... untuk melakukan berbagai kegiatan.
2. Kotoran dan bakteri akan masuk dan termakan bersama makanan yang kita ....
3. Sakit perut, cacingan, dan penyakit lain banyak terjadi apabila kita tidak ... sebelum makan.
4. Menurut ajaran agama, sebelum makan kita harus ... terlebih dulu.
5. Apabila tidak membiasakan mencuci tangan dan kaki sebelum tidur, maka kita akan terserang penyakit ....

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Sebutkan contoh makanan yang sehat!
2. Apa yang disebut makanan sehat?
3. Apa yang disebut makanan bergizi?
4. Tangan adalah anggota tubuh yang penting, sebutkan contoh kegunaannya!
5. Bagaimana cara merawat kebersihan tanganmu?

Pelatihan Akhir Semester 2

Kerjakanlah pada buku tugasmu!

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c untuk jawaban yang benar!

1. Gerakan jalan, lari, lompat, dan loncat termasuk gerak dasar cabang olahraga ....
   a. permainan
   b. bela diri
   c. atletik
2. Gerakan jalan, lari, lompat, dan loncat jika berlatih dengan tekun akan menguatkan otot ....
   a. kaki
   b. lengan
   c. pinggang
3. Latihan dorong-mendorong pundak dilakukan sambil berdiri dan saling memegang ....
   a. lengan
   b. tangan
   c. pundak
4. Latihan keseimbangan ialah latihan memelihara dan mempertahankan posisi ....
   a. kaki
   b. tubuh
   c. tangan
5. Melompat berpindah tempat, kedua kaki ditekuk sedikit dan pandangan mata ke ....
   a. atas
   b. depan
   c. belakang

6. Permainan galah jidar atau kucing mistar, permainan ini untuk menguji ....
   a. ketangkasan
   b. keberanian
   c. kelincahan
7. Latihan melompat pada hitungan 5 dan 6 adalah melompat ke arah samping kanan ... langkah.
   a. tiga
   b. dua
   c. satu
8. Gerakan melangkah, mengayun lengan, dan melompat dilakukan dengan hitungan ....
   a. 2 x 8
   b. 3 x 8
   c. 4 x 8
9. Orang yang tuli sejak kecil akan sulit belajar ....
   a. berbicara
   b. berhitung
   c. menulis
10. Orang yang kena penyakit pilek, biasanya akan keluar ....
   a. lendirnya
   b. dahaknya
   c. kotorannya
11. Menggerakkan otot-otot tubuh supaya dapat bergerak dengan sekuat-kuatnya disebut ....
   a. ketangguhan
   b. ketahanan
   c. kekuatan
12. Merangkak dengan kedua tangan diikuti oleh kedua kaki adalah gerakan menirukan ....
   a. jalan harimau
   b. jalan gajah
   c. jalan kuda

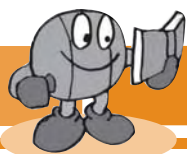
13. Melakukan lompat di tempat berputar 90 derajat kedua tangan berada di ....
    a. badan
    b. panggul
    c. pinggang
14. Pada hitungan ke-4 dalam gerakan lompat di tempat berputar 90 derajat, memutar badan ke arah ....
    a. kiri
    b. kanan
    c. belakang
15. Langkah kaki kanan ke samping kanan diikuti oleh ayunan kedua ....
    a. kaki
    b. tangan
    c. kaki dan tangan
16. Ayunkan kedua lengan ke samping kiri sampai lengan kiri sejajar dengan ... kiri.
    a. bahu
    b. lengan
    c. pinggang
17. Di dalam air, napas kita harus ... kemudian dikeluarkan dari mulut.
    a. ditahan
    b. dirapatkan
    c. dilepaskan
18. Latihan mengontrol keseimbangan tubuh di air, latihan sambil ....
    a. jongkok
    b. jongkok telungkup
    c. telungkup terapung
19. Apa yang kamu bawa saat berjalan berkeliling sekitar sekolah ....
    a. makanan ringan
    b. tenda
    c. baterai

20. Makanan yang termasuk makanan pokok adalah ....
    a. nasi, ikan mas, kangkung, mangga, dan susu
    b. nasi, ikan lele, mangga, dan susu
    c. nasi, ikan mas, dan susu

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Sebelum melakukan lari menuju batas, kedua kaki berada di belakang garis ....
2. Latihan naik turun bangku dilakukan dengan berdiri tegak di ... bangku.
3. Siswa yang kena/ditangkap dalam kucing kup harus menjadi ....
4. Tidak boleh memukul pada telinga bisa mengakibatkan ....
5. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan ke bawah memegang tongkat lurus ke ....

C. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak manipulatif? Jelaskan!
2. Bagaimana apabila ada siswa yang menginjak mistar dalam bermain galah jidar?
3. Pada latihan lomba apa kamu harus mencari pasangan yang seimbang?
4. Apa yang dimaksud dengan variasi gerak? Jelaskan!
5. Apa bekal yang kamu bawa saat berkeliling di sekitar sekolah?

Daftar Pustaka

Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP).

Dirjen Dikdasmen-Direktorat Pendidikan Dasar.

Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Pedoman Tenis Meja, Pedoman Voli Mini, Pedoman Tenis Mini, Pedoman Senam, Pedoman Sepak Takraw: Edisi IV.* Jakarta: Dirjen Dikdasmen-Direktorat Pendidikan TK/SD.

Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Sepak Bola Mini, Pedoman Renang untuk Club, Olahraga Usia Dini Sekolah Dasar: Edisi VI.* Jakarta: Dirjen Dikdasmen-Direktorat Pendidikan TK/SD.

Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kerangka Dasar Kurikulum 2004*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Ibrahim, Rusli. 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar,* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Direktorat Jenderal Olahraga.

Kurniadi, Deni dan Apit Parta Kusuma. 2006. *Arena dan Juara.* Bandung: Thursina.

Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Direktorat Jenderal Olah Raga.

Lutan, Rusli. 2002 *Menuju Sehat Bugar.* Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.

Mahendra, Agus. 2003. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar, Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan.* Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Dirjen Olahraga.

Pusat Kurikulum-Balitbang Depdiknas. 2002. *Kegiatan Belajar Mengajar Kurikulum Berbasis Kompetensi.* Jakarta: Pusat Kurikulum-Balitbang Depdiknas.

Pusat Kurikulum-Balitbang Depdinas. 2003. *Orientasi Umum Kurikulum Berbasis Kompetensi.* Jakarta: Pusat Kurikulum-Balitbang Depdiknas.

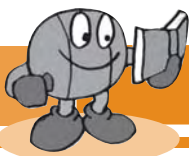
Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2001. *Pedoman Penyelenggaraan dan Modul Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat.* Jakarta: Depdiknas-dengan (UNICEF) Indonesia.

Saputra, Yudha M. 2003. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan.* Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.

Subroto, Toto. 2003. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar.* Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.

Suherman, Adang. 2001. *Evaluasi Pendidikan Jasmani, Asesmen Alternatif terhadap Kemajuan Belajar Siswa Sekolah Dasar.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Dirjen Dikdasmen-Direktorat Jenderal Olahraga.

Suryana, E dan Adang Suherman. 2003. *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar.* Jakarta: Depdiknas-Dirjen Dikdasmen-Dirjen Olahraga.

Syahara, Sayuti. 2002. *Pedoman Melatih Olahraga bagi Guru Sekolah Dasar.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional-Direktorat Jenderal Olahraga.

Glosarium

Aktivitas	= keaktifan, kegiatan
Berirama	= memakai irama, dengan irama
Budaya	= pikiran, akal budi, adat-istiadat
Dinamis	= penuh tenaga dan semangat atau dalam keadaan bergerak
Imunisasi	= pengimunan atau pengebalan terhadap penyakit
Jasmani	= tubuh, badan
Kangkang	= jarak antara kaki kanan dan kaki kiri
Keseimbangan	= keadaan seimbang
Ketangkasan	= kecepatan, kecekatan, kepandaian
Kombinasi	= gabungan beberapa hal
Koordinasi	= mengatur kegiatan agar tidak simpang-siur
Lentuk	= tidak kaku atau mudah digerak-gerakkan
Lentur	= tidak kaku atau mudah digerak-gerakkan
Lingkungan	= daerah atau kawasan yang termasuk di dalamnya
Lokomotor	= bergerak berpindah tempat
Mendemonstrasikan	= memperagakan, mempertontonkan, mempertunjukkan
Nonlokomotor	= bergerak dengan tidak berpindah tempat

Ritmik	= berirama, dengan langkah yang berirama
Sportivitas	= sikap adil atau jujur terhadap lawan
Statis	= dalam keadaan diam atau tidak bergerak
Variasi	= tindakan atau hasil perubahan dari keadaan semula

Indeks

A

Air 90, 93, 151, 152, 153, 154, 156, 158, 194, 197
Ayunan 74, 76, 140, 141

B

Berguling 57, 65, 126, 131, 133, 134
Berhenti 34, 56, 57, 59, 60, 65
Berputar 13, 14, 35, 36, 78, 79, 80, 81, 125, 128, 126, 127, 128
Bersih 88, 176, 179

D

Dinamis 31, 32, 39, 45, 191

G

Gerak 1, 2, 3, 9, 11, 13, 19, 27, 32, 55, 56, 57, 59, 60, 65, 69, 70, 71, 74, 76, 79, 81, 82, 83, 105, 106, 114, 121, 132, 133, 134, 139, 140, 141, 144, 147, 151, 152, 153, 155, 161, 189
Gerak nonlokomotor 149
Giring 2
Guling depan 138

I

Irama 69, 71, 74, 76, 79, 83, 140, 141, 147, 191

K

Kebersihan 87, 88, 89, 96, 175, 176, 177, 180
Kelentukan 105, 106, 114, 121, 126
Kesehatan 109, 188, 198, 199, 201, 202
Keseimbangan 6, 31, 32, 39, 40, 42, 43, 45, 50, 51, 152, 156, 191
Keselamatan 166
Ketangkasan 55, 56, 57, 63, 65, 125, 126, 131, 135, 191

M

Meliukkan 106, 119, 120
Melompat 55, 56, 57, 58, 63, 65, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 107, 121, 125, 126, 127, 135
Meluncur 151, 152, 159, 161
Mengapung 152, 158
Menghindar 56, 57, 59, 60, 65

P

Penyakit 89, 95, 176, 177, 178, 191, 199, 200, 201

T

Tenggelam 152

V

Variasi 1, 2, 3, 4, 6, 12, 13, 17, 18, 27, 59, 69, 70, 76, 83, 126, 131, 140, 141, 144, 146, 147, 192

Induk Organisasi Olahraga di Indonesia

No.	Lambang	Nama Organisasi dan Alamat
1.		**Olahraga air** Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Stadion Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta 10270
2.		**Atletik** Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Jalan Asia-Afrika 18-19 Madya Stadium, Senayan, Jakarta - 10270
3.		**Panahan** Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) JL. Pintu VII Lapangan Panahan Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta
4.		**Bulu Tangkis** Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) Jl Damai Raya, Kelurahan Cipayung, Kec. Cipayung, Jakarta Timur - 13840
5.		**Baseball** Perserikatan Bisbol dan Sofbol Amatir Seluruh Indonesia (PERBASASI) Wisma Kosgoro Bldg. 14th Fl. Jl. M.H. Thamrin 53, Jakarta 10350
6.		**Bola Basket** Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) Basketball Hall, Gedung Basket KONI, Pusat Pintu 1 Senayan, 10270 Jakarta
7.		**Tinju** Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PERTINA) Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8 Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat
8.		**Olahraga Sepeda** Ikatan Sport Sepeda Indonesia (ISSI) Kanselary KONI Pusat Stadion Bung Karno - Senayan

8.

Berkuda
Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia (PORDASI)
Gedung PORDASI
Jl. Pulo Mas Raya No. 1, Jakarta 13210

9.

Anggar
Persatuan Anggar Seluruh Indonesia (IKASI)
Kanselarij Stadion Utama Pintu VI Senayan, Jakarta Pusat

10.

Sepak Bola
Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI)
Stadion Utama Gelora Bung Karno Pintu X-XI, Senayan
P.O.Box 2305 JAKARTA 10023

11.

Senam
Persatuan Senam Indonesia (PERSANI)
Gd. Lat. Senam Gelora Bung Karno
Jl. Pintu I Stadion Tenis Senayan, Jakarta 10270

12.

Judo
Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI)
Gedung Direksi Pelaksana Gelora Bung Karno Lantai 2
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta

13.

Dayung
Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)
Jl. Gunung Sahari No. 2 Ancol, Jakarta Utara

14.

Berlayar
Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia (PORLASI)
Gedung Direksi Gelora Bung Karno
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta 10270

15.

Menembak
Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia (PERBAKIN)
Lapangan Tembak Gelora Bung Karno
Jl. Gelora Senayan, Jakarta 10270

16.

Tenis Meja
Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta 10270

17.

Taekwondo
Taekwondo Indonesia (TI)
Kanselarij KONI (Stadion Utama)
Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

18.

Tenis
Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI)
Stadion Tennis Senayan Jakarta 10270

19.

Bola Voli
Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI)
Gedung Voli Jl. Asia Afrika Senayan, Jakarta

20.

Gulat
Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia (PGSI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

21.

Binaraga
Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia (PABBSI)
Kanseleray
Stadion Utama Senayan, Jakarta-10270

22.

Catur
Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI)
Kanselarij KONI Pusat Pintu IV
Stadion Utama Gelora Bung Karno Senayan,
Jakarta Pusat 10270

23.

Sepak Takraw
Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PSTI)
Gelanggang Mahasiswa Soemantri Bojonegoro
Jl. HR. Rasuna Said Kav C-22 Kuningan,
Jakarta Selatan 12920

24.

Panjat Tebing
Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI)
Sekretariat : d/a Datasemen Teknik SAT 81
Gultor Kopassus Cijantung, Jakarta Timur

25.

Sport Dance
Sport Dance (IODI)
Jl. Sumbawa No. 33, Gondangdia, Jakarta Pusat

26.

Motor
Ikatan Motor Indonesia (IMI)
Stadion Tenis Sayap Kanan Senayan
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta 11048

27.

Squash
Persatuan Squash Indonesia (PSI)
Jl. Senayan No. 61 Blok S Kebayoran Baru, Jakarta 12180

28.

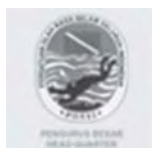
Ski Air
Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia (PSASI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

29.

Drum Band
Persatuan Drum Band Indonesia (PDBI)
Kanselarij KONI Pusat (Stadion Utama) Pintu VI Senayan, Jakarta Pusat

30.

Sepatu Roda
Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia (PERSEROSI)
Manggala Wanabakti Lt. 2, Ruang 205
Jl. Gatot Subroto, Jakarta 10270

31.

Selam
Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia (POSSI)

32.

Karate
Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI)
Gedung Direksi Gelora Bung Karno Lt.8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

33.

Boling
Persatuan Boling Indonesia (PBI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 8
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

34.

Biliar
Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia (POBSI)
Pintu VII Stadion Utama
Gelora Bung Karno, Senayan, Jakarta 10270

35.

Golf
Persatuan Golf Indonesia (PGI)
Gd. Direksi Gelora Bung Karno Lt. 2
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta Pusat

36.

Kempo
Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia (PERKEMI)
Kanselery KONI Pusat
Pintu VI (VIP Timur) Stadion Utama Gelora Bung Karno
Jakarta 10270

37.

Wartawan
Seksi Wartawan Olahraga Persatuan Wartawan Indonesia (SIWO PWI)
Jl. Kebon Sirih No. 34 Jakarta

38.

Aero Sport
Federasi Aero Sport Indonesia (FASI)
Bandara Halim Perdanakusuma
Lt. Dasar Kamar No. 32, Jakarta

39.

Kartu
Gabungan Bridge Seluruh Indonesia (GABSI)
Stadion Utama Gelora Bung Karno (VIP Barat)
Jl. Pintu I Senayan, Jakarta

40.

Pencak Silat
Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)
Padepokan Pencak Silat Indonesia
Jl. Taman Mini I, TMII Jakarta Timur 13560

Induk Organisasi Kesehatan di Indonesia

No.	Nama Organisasi & Alamat
1.	Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Jl. Samratulangi No. 29Jakarta Pusat
2	Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) SMF Paru RS Persahabatan JI Persahabatan Jakarta 13230
3	Perhimpunan Dokter Spesialis Patologi Indonesia (IAPI) Bagian Patologi Anatomik FKUI Jl Salemba Raya No. 6-Jakarta 10002

4 Perhimpunan Ahli Telinga Hidung dan Tenggorok (PERHATI)
Bagian SMF/THT FKUI/RSCM Jl. Diponegoro 71-Jakarta Pusat

5 Persatuan Ahli Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI)
Bagian Penyakit Dalarn FKUI/RSCM JI. Salemba 6 -Jakarta Pusat 10430

6 Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI)
Bagian Ilmu Kesehatan Anak FKUI/RSCM JI. Salemba 6-Jakarta 10430

7 Ikatan Ahli Bedah Indonesia (IKABI)
Bagian Ilmu Bedah FKUI /RSCM Jl. Diponegoro 71 Jakarta Pusat Jakarta 10430

8 Perkumpulan Ahli Bedah Orthopedi Indonesia (PABOI)
Subbagian Bedah Orthopad FKUI/RSCM Jl. Diponegoro No. 71-Jakarta 10430

9 Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia (PERDAMI)
Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM JI. Salemba No. 6-Jakarta 10430

10 Perhimpunan Dokter Spesialis Radiologi Indonesia (PDSRI)
Unit Radioterapi RSCM/FKUI Jl. Diponegoro 71 Jakarta 10430

11 Perhimpunan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI)
JI. Raden Saleh No. 49Jakarta 10330

12 Perhimpunan Dokter Spesialis Kulit & Kelamin Indonesia (PERDOSKI)
Bagian SMF I.P Kulit & Kelamin FKUI/RSCM JI. Diponegoro 71 Jakarta Pusat 10320

13 Persatuan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PERKI)
RS Jantung Harapan Kita, Lt 8 Kmr 2807Jl. S Parman Kav. 87 Jakarta 11420

14 Ikatan Ahli Urologi Indonesia (IAUI)
Subbag Urologi Bagian Ilmu Bedah FKUI/RSCM Jl. Diponegoro 71 Jakarta 10430

15 Ikatan Dokter Spesialis Anestesi Indonesia (IDSAI)
Bagian Anestesi FKUI/RSCM Jl. Diponegoro 71Jakarta Pusat 10320

16 Perhimpunan Spesialis Ahli Bedah Saraf Indonesia (PERSPEBSI)
Fakultas Kedokteran Univ. Padjadjaran JI. Pasteur No. 38 Bandung

17 Perhimpunan Dokter Spesialis Jiwa Indonesia (PDSKJI)
Bagian Ilmu Penyakit Jiwa FKUI/RSCM Jl. Diponegoro 71 Jakarta Pusat

18 Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI)
Bagian Neurologi FKUI/RSCM Jl. Salemba Raya No. 6Jakarta Pusat 10530

19 Perhimpunan Dokter Spesialis Rehabilitasi Medik Indonesia (PER-DOSRI)
Unit Rehabilitasi Medik RSCM Jl. Diponegoro 71Jakarta Pusat 10430

20 Perhimpunan Dokter Spesialis Bedah Plastik Indonesia (PERAPI)
Klinik Bedah Plastik Estetika Lt. II Dr. Cipto Mangunkusumo Jl. Diponegoro 71Jakarta-Pusat 10430

21 Perhimpunan Ahli Mikrobiologik Klinik Indonesia (PAMKI)
Jl. Pegangsaan Timur 16Jakarta Pusat

22 Perhimpunan Dokter Forensik Indonesia (PDFI)
Bag. Kedokteran Forensik dan Medikolegal FKUI Jl.Salemba Raya No:6 Jakarta

23 Perhimpunan Dokter Fisiologi Patologi Klinik Indonesia (PATKLIN)
T.JPF Patologi Kliriik RSCM Jl. Diponegoro No. 71 Jakarta

24 Perhimpunan Dokter Ahli Farmakologi Kedokteran Indonesia (PERDAFKI)
Bag. Farmakologi FKUI/RSCM Jl. Salemba No. 6 Jakarta Pusat

25 Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO)
Jl. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional -Gedung C Lantai 18 Jl. Jendral Sudirman - Senayan Jakarta Selatan

26 Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Penerbangan Indonesia (PERDOSPI)
Gedung LAKESPRA Saryanto Jl. MT. Haryono Kav. 41 Jakarta Selatan

27 Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia (PGI)
Subbagian Gastroenterologi , Bagian Ilmu Penyakit Dalam, FKUI/RSCM Jl. Diponegoro No. 71 Jakarta 10430

28 Perhimpunan Endoskopi Gastro Intestinal Indonesia (PEGI)
Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM Jakarta Pusat

29 Perhimpunan Indonesia Untuk Pengembangan Bedah Tangan (HIPITA)
Lab/UPF Bedah FK.Unair/RSUD Dr. Sutomo Jl. Dhamahusada No. 6-8 Surabaya

30 Perhimpunan Dokter Farmaseutika Indonesia (PEDFI)
Po. Box 1204 Jakarta 12083

31 Kolese Dokter Keluarga Indonesia (KDKI)
Jl. Dr. Sam Ratulangi No. 29Jakarta Pusat 10350

32 Perhimpunan Peneliti Hati Indonesia (PPHI)
Subbagian Hematologi, IPD FKUI/RSCM Jl. Diponegoro No. 71 Jakarta Pusat

33 Perhimpunan Hematologi & Tranfusi Darah Indonesia (PHTDI)
Sub. Bagian Hematologi - Onkologi Medik Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCMJakarta Pusat

34 Perhimpunan Dokter Kesehatan Kerja Indonesia (IDKI)
Lembaga Kesehatan Penerbangan dan Antariksa Saryanto Jl. MT. Haryono Kav 41 Jakarta 12770

35 Ikatan Kedokteran Laser Indonesia (IKLASI)
Rumah Sakit Pluit : Lt. 8 Jl. Raya Pluit Selatan No. 2 Jakarta Utara 14450

36 Perkumpulan Endokrionologi Indonesia (PERKENI)
Subbag. Metabolik Endokrinologi Bag. Peny. Dalam FKUIRSCM Jakarta Pusat

37 Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI)
Subbag. Ginjal dan Hipertensi Bagian IP Penyakit Dalam FKUI/RSCM Jakarta 10430

38 Perhimpunan Patologi Serviks & Kolkoskopi Indonesia (PPSKI)
Subbag Sitologi Bag. Obsetri & Ginekologi FKUI Jakarta 10430

39 Perhimpunan Dokter Akupunktur Indonesia (PDAI)
KSMF Akupunktur RSCM Jl. Diponegoro 71 Jakarta 10430

40 Perhimpunan Dokter Nuklir Indonesia (PKNI)
Jl. Pasir Kaliki No. 192 Bandung 40161

41 Perhimpunan Ultrasonik Kedokteran Indonesia (PUSKI)
Bag. Radiologi FKUI/RSCMJakarta Pusat

42 Perhimpunan Onkologi Indonesia (POI)
Jl. Diponegoro 71 Jakarta 10002

43 Perhimpunan Dokter-Dokter Ahli Parasitologi Klinik Indonesia (PAPKI)
Bagian Parasitologi FKUI Jl. Salemba 6 Jakarta Pusat

44 Perhimpunan Kardiologi Anak Indonesia (PERKANI)
Bagian Kardiologi Anak FKUI Jln. Diponegoro 71 Jakarta Pusat

45 Perhimpunan Menopose Indonesia (PERMI)
Subbagian Kebidanan FKUI Jln. Diponegoro 71 Jakarta Pusat

46 Ikatan Keseminatan Kardioserebrovaskuler Indonesia (IKKI)
Subbagian Kardiologi IP Dalam FKUI Jln.Diponegoro 71 Jakarta Pusat

47 Perhimpunan Kontinentia Indonesia (PERKINA)
Subbagian Urologi Bag OBGYN FKUI Jln.Diponegoro 71 Jakarta Pusat

48 Perhimpunan Trombosis Hemastosis Indonesia (PTHI)
TST FKUI Jln. Diponegoro 71 Jakarta Pusat

49 Perhimpunan Dokter Kedokteran Komunitas dan Kesehatan Masyarakat Indonesia (PDK3MI)
Bagian Kes Masyarakat FK UNTAR Jln. S. Parman No. 1 Jakarta Pusat

50 Ikatan Bidan Indonesia (IBI)
Jl. Johar Baru V/13D, Kayu Awet Jakarta 10560

51 Ikatan Dokter Ahli Gizi Indonesia (IDAGI)
Bagian Gizi RSCM/FKUI Jln. P. Diponegoro No. 71Jakarta Pusat

Berjalan, berlari, dan melompat
dapat melatih kekuatan kakimu.

Begitu pula dengan memutar dan
mengayunkan tangan.
Hal tersebut dapat menguatkan
tanganmu.

Seringlah berlatih senam.
Senam dapat membuat tubuhmu
segar, sehat, dan bugar.

Lakukan senam bersama temanmu
sehingga kamu lebih bersemangat.

Jangan lupa,
jagalah kebersihan tubuhmu.
Supaya tubuh terasa nyaman.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-036-8 (jil. 2o)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp13.027,00*